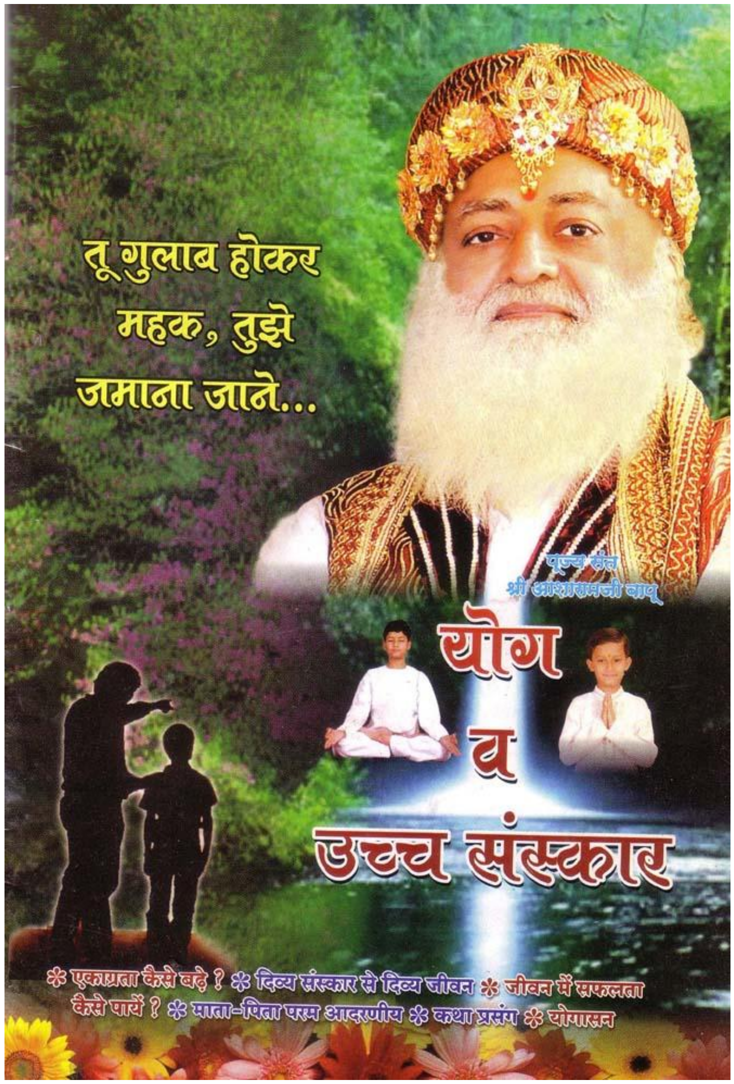


युगप्रवर्तक
संत श्री आशारामजी बापू

आत्मारामी, श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ, योगिराज प्रातःस्मरणीय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने आज भारत ही नहीं वरन् समस्त विश्व को अपनी अमृतवाणी से परितृप्त कर दिया है।

जन्म व बाल्यकालः

बालक आसुमल का जन्म अखण्ड भारत के सिंध प्रान्त के बेराणी गाँव में 17 अप्रैल 1941 को हुआ था। आपके पिता थाऊमल जी तिरुमलानी नगरसेठ थे तथा माता महँगीबा धर्मपरायण और सरल स्वभाव की थीं। बाल्यकाल में ही आपश्री के मुखमंडल पर झलकते ब्रह्मतेज को देखकर आपके कुलगुरु ने भविष्यवाणी की थी कि 'आगे चलकर यह बालक एक

महान संत बनेगा, लोगों का उद्धार करेगा।' इस भविष्यवाणी की सत्यता आज किसी से छिपी नहीं है।

युवावस्था (विवेक-वैराग्य)

आप श्री का बाल्यकाल एवं युवावस्था विवेक-वैराग्य की पराकाष्ठा से संपन्न थे, जिससे आप अल्पायु में ही गृह-त्याग कर प्रभुमिलन की प्यास में जंगलों-बीहड़ों में घूमते तड़पते रहे। नैनीताल के जंगल में स्वामी श्री लीलाशाहजी आपको सदगुरुरूप में प्राप्त हुए। मात्र 23 वर्ष की अल्पायु में आपने पूर्णत्व का साक्षात्कार कर लिया। सदगुरु ने कहाः 'आज से लोग तुम्हें संत आशारामजी' के रूप में जानेंगे। जो आत्मिक दिव्यता तुमने पायी है उसे जन जन में वितरित करो।'

ये ही आसुमल ब्रह्मनिष्ठा को प्राप्त कर आज बड़े-बड़े दार्शनिकों, वैज्ञानिकों, शिक्षित-अशिक्षित साधक-साधिकाओं तक सभी को अध्यात्म-ज्ञान की शिक्षा दे रहे हैं, भटके हुए मानव-समुदाय को सही दिशा प्रदान कर रहे हैं।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

हे प्रभु ! आनंददाता !!

हे प्रभु ! आनंददाता ! ज्ञान हमको दीजिये।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये।। हे प्रभु..
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें।
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें। हे प्रभु....
निंदा किसी की हम किसी से भूलकर भी ना करें।
ईर्ष्या कभी भी हम किसी से भूलकर भी ना करें।। हे प्रभु.....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें।
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें।। हे प्रभु....
जाय हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में।
हाथ डालें हम कभी ना भूलकर अपकार में।। हे प्रभु.....
कीजिये हम पर कृपा अब ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा।। हे प्रभु...
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें।
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें।। हे प्रभु....
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें।

ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें।। हे प्रभु....

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

अनुक्रमणिका

युगप्रवर्तक
हेप्रभुआनंददाता
नौनिहालों का पूज्य बापू जी को उदबोधन
जीवनशक्ति का विकास
तीन प्रकार की विद्याएँ
'मैं भारत की पूजा करने लग गया हूँ....'
पीछे मुड़कर क्या देखे ?
मारकर भी खिलाता है !
श्रद्धा-विश्वास का अदभुत प्रभाव
एकाग्रता कैसे बढ़े ?
ऐसी हो गुरु में निष्ठा
उनके लिए असम्भव कुछ नहीं जो...
भोजन के समय कैसे बैठें ?
दिव्य संस्कार से दिव्य जीवन
माता-पिता परम आदरणीय
'वेलेन्टाइन डे' पर पूज्य बापू जी का संदेश
तिलक का महत्त्व
विद्यार्थी सुधरे तो भारत सुधरा
चारित्र्य-रक्षा
वीरांगना रानी जैत कुँवरि
जीवन में सफलता कैसे पायें ?
देशभक्त सुभाषचन्द्र
गुरुदीक्षा का विशेष महत्त्व क्यों ?
विद्यार्थियों के महान आचार्य
नाथ केवल एक है
स्वभाषा का प्रयोग करें
महात्मा गांधी की सूझबूझ

[चलती गाडी को रोक दिया]
[मौन से शक्तिसंचय]
[आप कहते हैं...]
[भोजन का प्रभाव]
[योगासन]
[बुद्धिशक्ति-मेधाशक्ति प्रयोग]
[मुद्रा-ज्ञान]
[विद्यार्थियों के लिए उपयोगी बातें]
[अनुक्रम]

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

नौनिहालों को पूज्य बापू जी का उदबोधन

तुम भारत का भविष्य, विश्व का गौरव और अपने माता-पिता की शान हो। तुम्हारे भीतर बीजरूप में ईश्वर का असीम सामर्थ्य हुआ है। अपनी इन शक्तियों को तुम जितने अंश में विकसित करोगे, उतने ही महान हो जाओगे।

प्रिय विद्यार्थियो !

जिन्होंने भी अपनी सुषुप्त योग्यताओं को जगाया, वे महान हो गये। वास्तव में इतिहास उन चंद महापुरुषों और वीरों की ही गाथा है जिनमें अदम्य साहस, संयम, शौर्य और पराक्रम कूट-कूटकर भरा हुआ था।

आज जी जो भी संत महात्मा हैं, अच्छे ईमानदार नेता और समाज के अग्रणी हैं, वे भी पहले तुम्हारे जैसे विद्यार्थी ही थे। परंतु उन्होंने दृढ़ संकल्प, पुरुषार्थ और संयम का अवलम्बन लेकर अपने व्यक्तित्व को निखारा और आज लाखों के प्रेरणास्रोत बन गये। महापुरुषों के मार्गदर्शन में चलकर व उनके दिव्य जीवन से प्रेरणा पाकर तुम भी महान हो जाओ। विद्यार्थी ! संसार में ऐसी कोई वस्तु या स्थिति नहीं है जो संकल्पबल और पुरुषार्थ के द्वारा प्राप्त न हो सके। पूर्ण उत्साह और लगन से किया गया पुरुषार्थ कभी व्यर्थ नहीं जाता।

तुम वर्तमान में चाहे कितने ही निम्न श्रेणी के विद्यार्थी क्यों न हो लेकिन इन्द्रिय-संयम, एकाग्रता, पुरुषार्थ और दृढ़संकल्प के द्वारा आगे चलकर उच्चतम योग्यता प्राप्त कर सकते हो। इतिहास में ऐसे कई दृष्टान्त देखने को मिलते हैं। पाणिनी नाम का बालक पहली कक्षा में वर्षों तक अभ्यास करने के बाद भी लगातार अनुत्तीर्ण ही होता रहा पर बाद मे वही बालक अपने दृढ़ संकल्प, पुरुषार्थ, उपासना और योग के अभ्यास से संस्कृत व्याकरण का विश्वविख्यात रचयिता बना। आज भी पाणिनी का संस्कृत व्याकरण 'अष्टाध्यायी' अद्वितीय माना जाता है।

अपनी उन्नति में बाधक, दुर्बलता के विचारों को जड़ से उखाड़ फेंको। उनके मूल पर ही कुठाराघात करो। अपनी मानसिक शक्तियों को नष्ट करने वाली बुरी आदतों, तम्बाकू-गुटखे के व्यसनों और टी.वी. चैनलों के भड़कीले कार्यक्रमों में समय बिगाड़ना, फिल्में देखना, विडियो गेम्स आदि से आँखें बिगाड़ना - यह अपना पतन आप आमंत्रित करना है। हलके संग का त्याग, सत्शास्त्रों का अध्ययन, सत्संग-श्रवण, ध्यान, सारस्वत्य मंत्र का जप - ये बुद्धिशक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी साधन है। तुम्हारा भविष्य तुम्हारे ही हाथों में है। तुम्हें महान, तेजस्वी व श्रेष्ठ विद्यार्थी बनना हो तो अभी से दृढ़ संकल्प करके त्याज्य चीजों को छोड़ो और जीवन-विकास में उपयोगी मूल्यों को अपनाओ। हजार बार फिसल जाने पर भी फिर से हिम्मत करो... विजय तुम्हारी ही होगी।

कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा.... शाबाश वीर ! शाबाश !!

भारत के लाल ! दीनता-हीनता के विचारों को कुचल डालो।

करोगे न हिम्मत ? चलोगे न सत्पथ पर ? होगे न निहाल ?

ॐ हिम्मत.... ॐ उद्‍यम.... ॐ साहस.... ॐ बुद्धिशक्ति.... ॐ पराक्रम.... कदम-कदम पर परमात्मा तुम्हारे साथ हैं..... ॐ....ॐ....

प्रेता जयता नर। 'आगे बढ़ो और विजय प्राप्त करो।' (ऋग्वेदः 10.103.13)

कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा....

कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा। सदा प्रेम के गीत गाता चला जा।।
तेरे मार्ग में वीर काँटे बड़े हैं। लिये तीर हाथों में वैरी खड़े हैं।
बहादुर सबको मिटाता चला जा। कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा।।
तू है आर्यवंशी ऋषिकुल का बालक। प्रतापी यशस्वी सदा दीनपालक।
तू संदेश सुख का सुनाता चला जा। कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा।।
भले आज तूफान उठकर के आयें। बला पर चली आ रही हों बलाएँ।
युवा वीर है दनदनाता चला जा। कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा।।
जो बिछुड़े हुए हैं उन्हें तू मिला जा। जो सोये पड़े हैं उन्हें तू जगा जा।
तू आनंद डंका बजाता चला जा। कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

जीवनशक्ति का विकास

निर्भयता, अहिंसा, सत्य, अक्रोध, आचार्य-उपासना, सहिष्णुता आदि सभी दैवी गुणों के विकास के लिए ब्रह्मचर्य, प्राकृतिक-वातावरण, सात्त्विक भोजन मददरूप होते हैं और इनसे जीवनशक्ति का विकास भी होता है।

पूज्य बापू जी की ज्ञानमयी अमृतवाणी

गुरुकुल शिक्षा प्रणाली में लौकिक विद्या के साथ-साथ विद्यार्थी की सुषुप्त शक्ति भी जागृत हो ऐसी व्यवस्था थी। इसीलिए गुरुकुल में पढ़ा हुआ विद्यार्थी प्रमाणपत्र लेकर नौकरी के लिए धक्के नहीं खाता था। वह जहाँ भी, जिस क्षेत्र में भी जाता सफलता ही अर्जित करता था। आजकल तो बेचारे कई जवान प्रमाणपत्र लेकर घूमते रहते हैं किंतु नौकरी के ठिकाने नहीं होते। नौकरी मिलने पर भी तबादले और पदोन्नति की समस्या तो रहती ही है।

जीवन में निर्भयता होनी चाहिए, प्रसन्नता एवं पुरूषार्थ होना चाहिए। मन में सच्चाई और साहस होना चाहिए। जीवन ढीला-ढाला और सुस्त नहीं होना चाहिए। तन और मन दोनों मजबूत होने चाहिए।

जीवन में दैवी गुण जितने अधिक विकसित होते हैं, उतना ही उस आत्म-परमात्मदेव का ज्ञान, शांति और आनंद चमकता है। निर्भयता, अहिंसा, सत्य अक्रोध, आचार्य-उपासना, सहिष्णुता आदि सब दैवी गुण हैं। इन दैवी गुणों के विकास के लिए ब्रह्मचर्य, प्राकृतिक वातावरण, सात्त्विक भोजन ये सब मददरूप होते हैं। इनसे जीवनशक्ति का भी विकास होता है। भगवन्नाम-जप से आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है, अनुमान शक्ति जागती है, स्मरणशक्ति और शौर्यशक्ति का विकास होता है।

अपने विचारों को, अपने जीवन को किस दिशा में मोड़ना और कैसे मोड़ना इसकी भी विधि होती है। संध्याकाल में ध्यान करना चाहिए। उस समय ध्यान करने से बुद्धि की रक्षा होती है। जैसे गन्ने में रस आता है वैसे ही अपनी रगों में ओज होता है। जो लोग ब्राह्ममुहूर्त में भी सोते रहते हैं और उम्रलायक लड़के (14 वर्ष से बड़े) यदि सावधान न रहे तो उनका जो वीर्य है वह स्खलित हो जाता है, ओज-तेज क्षीण हो जाता है। ब्राह्ममुहूर्त में उठने से वीर्यरक्षा होती है। जिस समय नक्षत्र दिखते हों, तारे दिखते हों उस समय नहा लेना चाहिए।

सूर्योदय के समय प्राणायाम और सूर्य की किरणों से स्नान - यह भी स्वास्थ्य की रक्षा करता है, बुद्धि का विकास करता है। आहार पर भी ध्यान देना चाहिए। अशुद्ध खुराक खाने से जीवनशक्ति का ह्रास होता है। कितने ही लोग जैसे-तैसे व्यक्तियों के हाथ से जैसा-तैसा अन्न खा लेते हैं, यह उचित नहीं है। आचारहीन मनुष्य के हाथ का अन्न खाने से नुकसान होता है। पवित्र मनुष्य के हाथ का अन्न खाने से उसके विचार अपने को मिलते हैं। भोजन करते समय जो जल्दी-जल्दी खाता है, उसमें खिन्नता बढ़ती है। चबा-चबाकर भोजन करना हितकारी है।

भगवन्नाम जप, ध्यान का नियम रखना चाहिए। विद्यार्थी अगर त्रिकाल-संध्या करने का नियम रख ले, त्रिबंध प्राणायाम के साथ गुरुमंत्र या सारस्वत्य मंत्र का जप करे तोत इससे

असाध्य रोग और बुरी आदतें दूर होने लगती हैं, मिटने लगती हैं। प्राणायाम करें तो कुछ ही समय में विद्यार्थी में अच्छी आदतों का विकास होगा। उसे ऐसी पढ़ाई पढ़नी चाहिए कि जिससे जीवन में धैर्य, शांति, मिलनसार स्वभाव, कार्य में तत्परता, ईमानदारी, निर्भयता और आध्यात्मिक तेज बढ़े। सब छोड़कर मरना पड़े इसके पहले जिसका सब कुछ है, उस सर्वेश्वर के ज्ञान में स्थिति हो जाय।

व्रतेषु जागृहि। 'आप अपने व्रत-नियमों के प्रति सदा जागृत रहें। (ऋग्वेदः 9.61.24)

संत महिमा

अड़सठ तीरथ जो फिरे, कोटि यज्ञ व्रत दान।
'सुंदर' दरसन साधु के, तुलै नहीं कछु आन।।

चाहे अड़सठ तीर्थ कर लो, चाहे करोड़ों यज्ञ, व्रत और दान ही क्यों न कर लो किंतु ये सब मिलकर भी संत दर्शन की बराबरी नहीं कर सकते। ऐसी दिव्य महिमा है संत दर्शन की !

संत सुंदरदासजी

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

तीन प्रकार की विद्याएँ

जिन्होंने लौकिक विद्या सीखी है, अगर उन्हें योगविद्या और आत्मविद्या भी मिल जाय तो उनके जीवन में चार चाँद लग जाते हैं। उनके द्वारा बहुतों का सच्चा व स्थायी हित हो सकता है।

संत श्री आशारामजी बापू की सारगर्भित अमृतवाणी

तीन प्रकार की विद्याएँ होती हैं-

लौकिक विद्याः जो विद्या हम विद्यालयों-महाविद्यालयों में पढ़ते हैं।

योगविद्याः योगनिष्ठ महापुरुषों के सान्निध्य में जाकर योग की कुंजियाँ प्राप्त करके उनका अभ्यास करने से प्राप्त होती है।

आत्मविद्याः आत्मा-परमात्मा को जानने की, परमात्म-साक्षात्कार करने की, परमात्मा के साथ एकता स्थापित करने की विद्या।

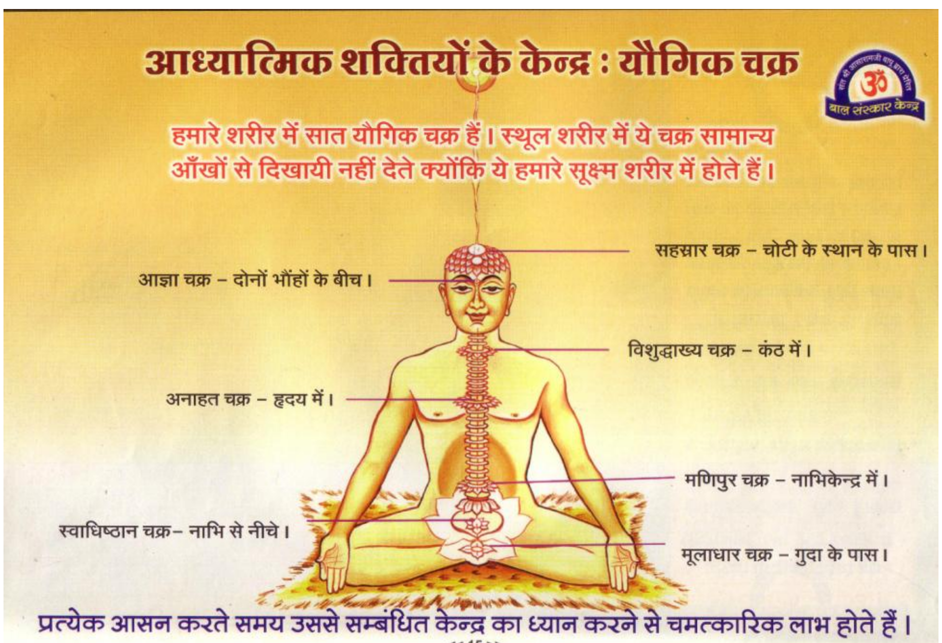
लौकिक विद्या तो पा ली लेकिन योगविद्या और आत्मविद्या नहीं पायीं तो लौकिक चीजें बहुत मिलेंगी लेकिन भीतर अशांति होगी, दुराचार होगा। लौकिक विद्या को पाकर थोड़ा कुछ सीख लिया, यहाँ तक कि बम बनाना भी सीख गये, फिर भी हृदय में अशांति की आग जलती रहेगी।

जो लोग योगविद्या और आत्मविद्या का अभ्यास करते हैं, सुबह के समय थोड़ा योग व ध्यान का अभ्यास करते हैं वे लौकिक विद्या में भी शीघ्रता से सफल होते हैं। लौकिक विद्या के अच्छे-अच्छे रहस्य वे खोज सकते हैं।

वैज्ञानिक भी जब जाने-अनजाने थोड़ा सा योगविद्या की शरण जाते हैं, खोज करते-करते एकाग्र हो जाते हैं तभी कोई रहस्य उनके हाथ लगता है। वे ही वैज्ञानिक अगर योगी होकर खोज करें तो... योगियों ने तो ऐसी-ऐसी खोजें कर रखी हैं जिनका बयान करना भी आज के आदमी के बस की बात नहीं है।

विद्ययामृतमश्नुते 'आत्मविद्या द्वारा अमृतत्त्व की प्राप्ति होती है।' (यजुर्वेदः 40.14)

योगियों ने स्थूल शरीर के अंदर की संरचना का अध्ययन काट-छाँटकर (शल्यक्रिया करके) नहीं वरन् ध्यान की विधि से किया है। नाभिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित किया जाय तो शरीर के अंदर की संरचना ज्यों-की-त्यों दिखती है तथा शरीर की छोटी बड़ी सब नाड़ियों की संरचना का पता चलता है। योगियों ने ही खोज करके बताया कि मानव-शरीर में 72000 नाड़ियाँ हैं। ऐहिक विद्या से जिन केन्द्रों के दर्शन नहीं होते उन मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धाख्य, आज्ञा और सहस्रार केन्द्रों की खोज योगविद्या के द्वारा ही हुई है। 'एक-एक केन्द्र की क्या-क्या विशेषताएँ हैं ? उन केन्द्रों का रूपांतरण और विकास कैसे किया जाय ?' यह सब भी योगविद्या के द्वारा ही जाना गया है।



यदि **मूलाधार केन्द्र** का रूपांतरण होता है तो 'काम' विकार 'राम' में बदल जाता है। महात्मा गांधी का 'काम' केन्द्र 'राम' में रूपांतरित हुआ और वे विश्वविख्यात हो गये। दूसरा केन्द्र है **स्वाधिष्ठान।** यदि वह रूपान्तरित होता है तो भय की जगह निर्भयता, हिंसा की जगह अहिंसा, घृणा की जगह प्रेम और स्पर्धा की जगह समता का जन्म होता है। अपने शरीर में ऐसे जो सात केन्द्र हैं उनकी खोज योगविद्या के द्वारा ही हुई है। लौकिक विद्या ने उनकी खोज नहीं की। ऐसे ही 'सृष्टि का आधार क्या है ? सृष्टिकर्ता से कैसे मिलें ? जीते जी मुक्ति का अनुभव कैसे हो ?' इनकी खोज **ब्रह्मविद्या** के द्वारा ही हुई है।

हम लोग लौकिक विद्या में तो थोड़ा बहुत आगे बढ़ गये हैं लेकिन योगविद्या का ज्ञान नहीं है इसलिए विद्यार्थियों का शरीर जितना तंदरुस्त होना चाहिए और मन जितना प्रसन्न और समझयुक्त होना चाहिए, उतना नहीं है।

ऐहिक विद्या को अगर योग का सम्पुट दिया जाय तो विद्यार्थी ओजस्वी-तेजस्वी बनता है। ऐहिक विद्या का आदर करना चाहिए किंतु योगविद्या और आत्मविद्या को भूलकर सिर्फ ऐहिक विद्या में ही पूरी तरह से गर्क हो जाना मानो, अपने जीवन का अनादर करना है

आटोरिक्शे के पिछले पहिये ठीक हैं, अगला पहिया और स्टियरिंग नहीं हैं तो वह ढाँचामात्र दिखेगा, उससे यात्रा नहीं होगी। ऐसे ही जीवन में ऐहिक विद्या तो हो लेकिन उसके साथ योगविद्यारूपी पहिया न हो और ब्रह्मविद्यारूप स्टियरिंग न हो तो मनुष्य अविद्या में ही उत्पन्न होकर, उसी में ही जीकर, अंत में उसी में ही मर जाता है।

संत तुकाराम लौकिक विद्या पढ़ने से अधिक समय न दे सके किंतु आज उनके द्वारा गाय गये अभंग महाराष्ट्र के विश्वविद्यालयों में स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में पढ़ाये जाते हैं। संत एकनाथ जी लौकिक विद्या के साथ-साथ योगविद्या भी पढ़े थे। स्वामी विवेकानंद लौकिक विद्या तो पढ़े थे, साथ ही उन्होंने आत्मविद्या का ज्ञान भी प्राप्त किया था। जिन्होंने लौकिक विद्या सीखी है, अगर उन्हें योगविद्या और आत्मविद्या भी मिल जाय तो उनके जीवन में चार चाँद लग जाते हैं। उनके द्वारा बहुतों का सच्चा व स्थायी हित हो सकता है। भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण के पास ये तीनों विद्याएँ थीं तो हजारों विघ्न-बाधाओं के बीच भी उनका जीवन बड़ा सुख, शांति व परमानंद से सम्पन्न बीता। वे सदा मुस्कराते रहे, आत्मानंद, शाश्वत सुख में रमण करते रहे और दूसरों को भी कराते रहे।

हम चिकित्सक, वकील या उद्योगपति हो गये तो भी हमारा ज्ञान केवल बुद्धि तक ही सीमित रहता है। इससे केवल नश्वर शरीर का ही पालन-पोषण होता है क्योंकि यह अपूर्ण ज्ञान है। हमने सुना है कि अष्टावक्र मुनि, ध्रुव पूर्वजन्म के योगी थे, मीरा भगवान श्रीकृष्ण की गोपियों में से एक, भगवान की भक्त थी। पूर्वजन्म के योगियों और भक्तों के बारे में तो बहुत सुना है लेकिन यह कभी सुनने में नहीं आया कि यह पूर्वजन्म का चिकित्सक या पी.एच.डी. है। नये जन्म में सभी को क, ख, ग, घ से ही लौकिक विद्या की शुरूआत करनी पड़ती है लेकिन आत्मविद्या में ऐसा नहीं है। जिन्होंने आत्मतत्त्व का साक्षात्कार कर लिया वे तो मुक्त हो गये लेकिन जिनकी साधना अधूरी रह गयी है, उनकी साधना अगले जन्म में वहीं से शुरू होगी जहाँ से छूटी थी। इस पर मौत का भी प्रभाव नहीं पड़ता। यह विद्या दूसरे जन्म में भी हमारे काम आती है इसीलिए इसे **'अमर विद्या'** भी कहते हैं।

नूनं भूपते श्रुते। 'ज्ञान में अपना मन अवश्य लगाओ।' (सामवेद,पूर्वार्चिक, ऐंद्र पर्वः 3.18.20)

जहाँ से विश्व की तमाम बुद्धियों को, दुनिया के बड़े-बड़े वैज्ञानिकों, ऋषि-मुनियों एवं साधु संतों को दिव्य आत्मिक ज्ञान मिलता रहा है, चतुरों को चतुराई, विद्वानों को विद्या सँभालने की योग्यता, प्रेम, आनंद, साहस, निर्भयता, शक्ति, सफलता, इहलोक और परलोक के रहस्यों का उदघाटन करने की क्षमता, यह सब जहाँ से मिलता आया है, मिल रहा है और मिलता रहेगा और इतना देने के बाद जिसमें एक तिनके जितनी भी कमी नहीं हुई उसे कहते हैं ब्रह्म परमात्मा। ब्रह्म परमात्मा को, आत्मा को जानने की विद्या को ही **'ब्रहमविद्या'** कहते हैं।

जिसने एक बार भी इस ब्रह्मविद्या को जान लिया, उसे मरने वाले शरीर में 'मैं' बुद्धि नहीं रहती, दुःख उसे चोट नहीं पहुँचा सकते, सुख आकर्षित नहीं कर सकते। जिसे वाणी बयान नहीं कर सकती उस परमात्म पद में वह प्रतिष्ठित हो जाता है।

स्वस्ति पन्थामनु चरेम। 'हम कल्याणमार्ग के पथिक हों।' (ऋग्वेदः 5.51.15)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

पीछे मुड़कर क्या देखे...

पीछे मुड़कर क्या देखे है आगे बढ़ता चल।
सफलता तेरे चरण चूमेगी आज नहीं तो कल।।
तू मीरा जैसी भक्ति कर, तू किसी भी दुःख से कभी न डर।
तू जनम-जनम के फिर न मर, तारेंगे तुझको बस गुरुवर।।
गुरुभक्ति को अब तू पा ले, आये ना फिर ये पल।
सफलता तेरे.....
तू वीर शिवाजी जैसा बन, तू भक्ति करने वाला बन।
तू ध्रुव के जैसा आज चमक, प्रह्लाद के जैसा प्यारा बन।
बीती बातों को क्या सोचे, आगे बढ़ता चल।
सफलता तेरे.....
तू शक्ति अपनी जान ले, तू खुद को ही पहचान ले।
कहना तू गुरु का मान ले, ऊँचा उठने की ठान ले।
तेरे भीतर ही छिपा है, ईशप्राप्ति का बल।
सफलता तेरे...
तेरे भीतर अमर खजाना है, बस पर्दे को हटाना है।
बुद्धि, शक्ति को बढ़ाना है, बस ईश्वर को ही पाना है।
करनी जैसी भी तू करेगा, पायेगा उसका फल।
सफलता तेरे...

तुझे पतन से खुद को बचाना है, तुझे संयम अपना बढ़ाना है।
तुझे कभी नहीं घबराना है, बस आगे बढ़ते जाना है।
शुद्ध रहे तेरा जीवन, जिसमें न हो कपट और छल।
सफलता तेरे.....

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

'मैं भारत की पूजा करने लग गया हूँ....'

स्वामी विवेकानंद जब अमरीका की यात्रा से लौटे तो एक अंग्रेज पत्रकार ने भारत की गुलामी और गरीबी की हँसी उड़ाने की नीयत से व्यंग्यभरे स्वर में उनसे पूछाः "ऐश्वर्य और वैभव विलास की रंगभूमि अमेरिका को देखने के बाद आपको अपनी मातृभूमि कैसी लगती है ?"

अंग्रेज पत्रकार ने सोचा कि विवेकानंद जी अमेरिका की सम्पन्नता और चमक दमक से प्रभावित हुए होंगे लेकिन उत्तर सुन उसे मुँह की खानी पड़ी।

विवेकानंद जी ने उत्तर दियाः "अमेरिका जाने से पहले मैं अपने देश को प्यार करता था परंतु वहाँ से लौटने के बाद तो मैं इसकी पूजा करने लग गया हूँ। अध्यात्म, नैतिकता, जीवदया, कर्मफल सिद्धान्त पर विश्वास आदि ऐसी बाते हैं, जिन पर भारत अनादिकाल से आस्थावान है। भारत से बाहर इन बातों पर या तो विश्वास नहीं है या है तो उस रूप में नहीं जैसा भारत में उपलब्ध होता है। भारत अपनी इन आस्थाओं के कारण मेरे लिए पूज्य है।"

सात गुणों से महके विद्यार्थी जीवन

उत्साहसम्पन्नं अदीर्घसूत्रं क्रियाविद्येगं व्यसनैश्वसक्तम्।
शूरं कृतज्ञं दृढौसुहृदं च सिद्धिं स्वयं याति निवासहेतौ।।

'उत्साही, अदीर्घसूत्री, क्रिया की विधि को जानने वाला, व्यसनों से दूर रहने वाला, शूर, कृतज्ञ तथा स्थिर मित्रतावाले मनुष्य को सफलताएँ, सिद्धियाँ स्वयं ढूँढने लगती हैं।'

ये सात गुण जिस विद्यार्थी के जीवन में हैं, जिस मनुष्य के जीवन में हैं, आज नहीं तो कल सफलता उसके चरण चूमती है।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

मारकर भी खिलाता है !

'डकैतों के रूप में आकर खिला चाहे भक्तों के रूप में लेकिन खिलाने वाला तो तू ही है। जिसने मुझे मारकर भी खिलाया, अब उस सर्वसमर्थ की मैं खोज करूँगा।'

पूज्य बापू जी की प्रेरणादायी वाणी

मलूकचंद नाम के एक सेठ थे। उनके घर के नजदीक ही एक मंदिर था। एक रात्रि को पुजारी जी के कीर्तन की ध्वनि के कारण उन्हें ठीक से नहीं नहीं आयी। सुबह उन्होंने पुजारी जी को खूब डाँटा कि "यह सब क्या है ?"

पुजारी जी बोलेः "एकादशी का जागरण कीर्तन चल रहा था।"

"अरे ! क्या जागरण कीर्तन करते हो ? हमारी नींद हराम कर दी। अच्छी नींद के बाद ही व्यक्ति काम करने के लिए तैयार हो पाता है, फिर कमाता है तब खाता है।"

पुजारी जी ने कहाः "मलूक जी ! खिलाता तो वह खिलाने वाला ही है।"

"क्या भगवान खिलाता है ! हम कमाते हैं तब खाते हैं।"

"निमित्त होता है तुम्हारा कमाना और पत्नी का रोटी बनाना, बाकी सबको खिलाने वाला, सबका पालनहार तो वह जगन्नियंता ही है।"

"क्या पालनहार-पालनहार लगा रखा है ! बाबा आदम के जमाने की बातें करते हो। क्या तुम्हारा पालने वाला एक-एक को आकर खिलाता है ?"

"सभी को वही खिलाता है।"

"हम नहीं खाते उसका दिया।"

"नहीं खाओ तो मारकर भी खिलाता है।"

"पुजारी जी ! अगर तुम्हारा भगवान मुझे चौबीस घंटों में खिला पाया तो फिर तुम्हें अपना यह भजन-कीर्तन सदा के लिए बंद करना होगा।"

"मैं जानता हूँ कि तुम्हारी बहुत पहुँच है लेकिन उसके हाथ बड़े लम्बे हैं। जब तक वह नहीं चाहता तब तक किसी का बाल भी बाँका नहीं हो सकता। आजमाकर देख लेना।" पुजारी जी भगवान में प्रीति वाले कोई सात्त्विक भक्त रहे होंगे।

मलूकचंद किसी घोर जंगल में चले गये और एक विशालकाय वृक्ष की ऊँची डाल पर चढ़कर बैठ गये कि 'अब देखें इधर कौन खिलाने आता है !'

दो-तीन घंटे बाद एक अजनबी आदमी वहाँ आया। उसने उसी वृक्ष के नीचे आराम किया, फिर अपना सामान उठाकर चल दिया लेकिन एक थैला वहीं भूल गया। थोड़ी देर बार पाँच डकैत वहाँ से पसार हुए। उनमें से एक ने अपने सरदार से कहाः " उस्ताद ! यहाँ कोई थैला पड़ा है।"

"क्या है जरा देखो।"

खोलकर देखा तो उसमें गरमागरम भोजन से भरा डिब्बा ! उन्होंने सोचा कि उन्हें पकड़ने या फँसाने के लिए किसी शत्रु ने ही जहर-वहर डालकर यह डिब्बा यहाँ रखा होगा अथवा पुलिस का कोई षडयंत्र होगा। उन्होंने इधर-उधर देखा लेकिन कोई भी आदमी नहीं दिखा। तब डाकुओं के मुखिया ने जोर से आवाज लगायीः "कोई हो तो बताये कि यह थैला यहाँ कौन छोड़ गया है ?"

मलूकचंद सोचने लगे कि 'अगर मैं कुछ बोलूँगा तो ये मेरे ही गले पड़ेंगे।'

वे तो चुप रहे लेकिन जो सबके हृदय की धड़कनें चलाता है, भक्तवत्सल है वह अपने भक्त का वचन पूरा किये बिना शांत कैसे रहता ! उसने उन डकैतों को प्रेरित किया कि ऊपर भी देखो। उन्होंने ऊपर देखा तो वृक्ष की डाल पर एक आदमी बैठा हुआ दिखा। डकैत चिल्लायेः "अरे ! नीचे उतर !"

"मैं नहीं उतरता।"

"क्यों नहीं उतरता, यह भोजन तूने ही रखा होगा।"

"मैंने नहीं रखा। कोई यात्री आया था, वही इसे भूलकर चला गया।"

"नीचे उतर ! तूने ही रखा होगा जहर-वहर मिलाकर और अब बचने के लिए बहाने बना रहा है। तुझे ही यह भोजन खाना पड़ेगा।" **अब कौन सा काम वह सर्वेश्वर किसके द्वारा, किस निमित्त से करवाये या उसके लिए क्या रूप ले यह उसकी मर्जी की बात है। बड़ी गजब की व्यवस्था है उसकी !**

मलूकचंद बोलेः "मैं नहीं उतरूँगा और खाना तो मैं कतई नहीं खाऊँगा।"

"पक्का तूने खाने में जहर मिलाया है। अब तो तुझे खाना ही होगा !"

"मैं नहीं खाऊँगा, नीचे भी नहीं उतरूँगा।"

"अरे, कैसे नहीं उतरेगा !"

डकैतों के सरदार ने हुक्म दियाः "इसको जबरदस्ती नीचे उतारो।"

मलूकचंद को पकड़कर नीचे उतारा गया। "ले खाना खा।"

"मैं नहीं खाऊँगा।"

उस्ताद ने धड़ाक से उनके मुँह पर तमाचा जड़ दिया। मलूकचंद को पुजारी जी की बात याद आयी कि 'नहीं खाओगे तो मारकर भी खिलायेगा।'

मलूकचंद बोलेः "मैं नहीं खाऊँगा।" वहीं डंडी पड़ी थी। डकैतों ने उससे उनकी नाक दबायी, मुँह खुलवाया और जबरदस्ती खिलाने लगे। वे नहीं खा रहे थे तो डकैत उन्हें पीटने लगे।

अब मलूकचंद ने सोचा कि 'ये पाँच हैं और मैं अकेला हूँ। नहीं खाऊँगा तो ये मेरी हड्डी पसली एक कर देंगे।' इसलिए चुपचाप खाने लगे और मन-ही-मन कहाः 'मान गये मेरे बाप ! मारकर भी खिलाता है ! डकैतों के रूप में आकर खिला चाहे भक्तों के रूप में लेकिन खिलाने वाला तो तू ही है। अपने पुजारी की बात तूने सत्य साबित कर दिखायी।' वे सोचने लगे, 'जिसने मुझे मारकर भी खिलाया, अब उस सर्वसमर्थ की ही मैं खोज करूँगा।'

वे उस खिलाने वाले की खोज में घने जंगल में चले गये। वहाँ वे भगवदभजन में लग गये। लग गये तो ऐसे लगे कि मलूकचंद में से संत मलूकदास प्रकट हो गये।

जिन्होंने सारे विश्व के अंदर भावधारा को प्रबल किया

"प्रातःस्मरणीय सायं वंदनीय, सारे राष्ट्र ही नहीं अपितु सारे विश्व में भक्ति की गंगा को प्रवाहित करने वाले पूज्य बापूजी को मैं वंदन करती हूँ। पूज्य बापूजी जैसे संत, जिन्होंने सारे विश्व के अंदर भावधारा को प्रबल किया, उनका वंदन होना चाहिए।"

साध्वी ऋतम्भराजी

मामि मंस्थाः। 'हे मानव ! अभिमान मत कर।' (यजुर्वेदः 13.41)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

श्रद्धा विश्वास का अदभुत प्रभाव

श्रद्धा से मनुष्य में धीरता, वीरता, गम्भीरता, निर्भयता, शूरता आदि अनेक गुण प्रत्यक्ष आ जाते हैं। दृढ़ विश्वास से ईश्वर का सामर्थ्य प्रकट होता है। इससे असम्भव भी सम्भव हो जाता है।

पूज्य बापू जी की कल्याणमयी अमृतवाणी

'नारद पुराण' में श्री सनक जी नारद जी से कहते हैं-

श्रद्धापूर्वाः सर्वधर्मा मनोरथफलप्रदाः।
श्रद्धया साध्यते सर्वं श्रद्धया तुष्यते हरिः।।

'श्रद्धापूर्वक आचरण में लाये हुए सब धर्म मनोवांछित फल देने वाले होते हैं। श्रद्धा से सब कुछ सिद्ध होता है और श्रद्धा से ही भगवान श्री हरि संतुष्ट होते हैं।'

उत्तम लक्ष्य की सिद्धि में श्रद्धा और विश्वास की अत्यंत आवश्यकता है। भक्त प्रह्लाद के हृदय में यह विश्वास था कि भगवान सर्वत्र है। उनके विश्वास के बल पर भगवान को खम्भे में से प्रकट होना पड़ा। यह श्रद्धा की महिमा है। अग्नि का स्वाभाविक धर्म है जलाना किंतु प्रह्लाद अग्नि में भी परमात्मा को देख रहे थे, अतः अग्नि की शक्ति नहीं कि उनको जला दे। प्रह्लाद के दृढ़ निश्चय और विश्वास के बल से उनके लिए अग्नि भी शीतल हो गयी। भगवान की कृपा से असम्भव भी सम्भव हो जाता है।

गुरुभक्त एकलव्य भील जाति का था। उसकी गुरु द्रोणाचार्य के प्रति बड़ी भारी श्रद्धा थी। वह द्रोणाचार्य से धनुर्विद्या सीखने गया किंतु निषाद जाति का होने से द्रोणाचार्य ने उसे धनुर्विद्या नहीं सिखायी। यद्यपि एकलव्य की श्रद्धा सकाम ही थी, फिर भी उसको यह विश्वास था कि 'द्रोणाचार्य मुझको शिष्य नहीं बनाते हैं तो कोई बात नहीं। मैंने उनको गुरु बना लिया है, अतः उनके शिष्य उनसे जो लाभ उठा रहे हैं, वह लाभ मैं भी उठा लूँगा।' वह द्रोणाचार्य के चरणों में प्रणाम करके वन में चला गया। वहाँ उसने द्रोणाचार्य की मिट्टी की मूर्ति बनायी और उसी में आचार्य की सर्वोच्च भावना करके नियमपूर्वक स्वयं ही धनुर्विद्या का अभ्यास करने लगा। गुरु की ओर एकटक देखता, ध्यानस्थ होता और धनुर्विद्या के अभ्यास में लग जाता। उस परम श्रद्धा के

प्रभाव से उसने धनुर्विद्या में ऐसी कुशलता प्राप्त कर ली कि जिसे देखकर अर्जुन और स्वयं द्रोणाचार्य भी चकित रह गये। धनुर्विद्या के तत्त्व को द्रोणाचार्य की मिट्टी की मूर्ति से एकलव्य ने जितना सीखा, उतना अर्जुन साक्षात् द्रोणाचार्य से भी नहीं सीख पाये। यह है श्रद्धा का फल।

भक्ति और विश्वासपूर्वक दृढ़ निश्चय को ही श्रद्धा कहते हैं। दृढ़ निश्चय में बड़ा भारी बल होता है। उससे श्रद्धालु के मन में इतना बल आ जाता है कि फिर उसका कोई भी मुकाबला नहीं कर सकता। भक्त ध्रुव की पाँच वर्ष की अवस्था थी किंतु उसे ऐसा दृढ़ विश्वास था कि नारदजी के कथनानुसार साधना करने पर भगवान अवश्य मिलेंगे और श्रद्धा-भक्तिपूर्वक साधना करने से दृढ़ विश्वास के बल पर भगवान उसके समक्ष प्रकट भी हो गये।

भक्तिमती मीरा का भी भगवान के प्रति महान विश्वास और प्रेम था। जब देवर विक्रम राणा ने उनके पास चरणामृत के नाम पर हलाहल विष का प्याला भेजा, तब मीरा ने भगवान के नाम का उच्चारण करके प्रसन्नतापूर्वक उसे पी लिया किंतु वह मीरा के लिए अमृत के समान हो गया। विष का अमृत बन जाना और अग्नि या खौलते तेल का चंदन के समान शीतल हो जाना - ये सभी बातें यद्यपि असम्भव हैं किंतु भक्ति और विश्वासयुक्त दृढ़ निश्चय में बड़ा भारी बल है। दृढ़ विश्वास से ईश्वर का सामर्थ्य प्रकट होता है। इससे असम्भव भी सम्भव हो जाता है। इसी को आत्मबल भी कहते हैं। इस आत्मबल से, श्रद्धा के प्रभाव से साधना में तत्परता आ जाती है और साधना में तत्परता से मन-इन्द्रियाँ वश में होने लगती हैं। दृढ़ श्रद्धा के प्रभाव से ही भक्त, जिज्ञासु, मुमुक्षु भगवान की प्राप्ति में सफल हो जाते हैं।

श्रद्धया सत्यमाप्यते। 'श्रद्धा से सत्यस्वरूप परमेश्वर की प्राप्ति होती है।' (यजुर्वेदः 19.30)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

एकाग्रता कैसे बढ़े ?

एकाग्रता पाना कोई कठिन बात नहीं है लेकिन जैसा काम होता है उसके लिए वैसा समय और उत्साह चाहिए। लगनपूर्वक अभ्यास करें। शुरुआत में एकाग्रता न भी हो लेकिन धीरे-धीरे लाभ होने लगेगा। कुछ ही समय में एकाग्रता के अनुभव होने लगेंगे।

पूज्य बापू जी की परम हितकारी अमृतवाणी

शरीर स्वस्थ रहे एवं एकाग्रता साध सकें इसके लिए पहले 8-10 अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने चाहिए। फिर नासाग्र दृष्टि रखकर धीरे-धीरे श्वास को निहारें। इससे धीरे-धीरे श्वास की गति मंद होगी और एकाग्रता जल्दी हासिल होगी।

एकाग्रता के लिए त्राटक एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग। त्राटक का अर्थ है किसी निश्चित आसन पर बैठकर भगवान, गुरु या स्वस्तिक को एकटक देखना।

कभी-कभी किसी नदी, सरोवर अथवा सागर के किनारे चले जायें एवं उसकी लहरों को निहारें। धीरे-धीरे वृत्तियाँ शांत होने लगेंगी, एकाग्रता बढ़ेगी।

हो सके उतना अधिक मौन रखें। वाणी कम खर्च होगी तो शक्ति बचेगी और वह शक्ति एकाग्रता में काम आयेगी।

प्रभात का ध्यान बड़ी मदद करता है। सुबह सूर्योदय से पूर्व स्नान करके पूर्वाभिमुख होकर बैठ जायें, गहरे श्वास लें और प्रणव (ॐ) का उच्चारण करें।

एकाग्रता करने से पूर्व सत्साहित्य पढ़ें, जो बल दे, पवित्र निर्भयता दे और एकाग्रता के लिए उत्साह दे। पहले 10 दिन तक '20 मिनट तो बैठना ही है।' फिर धीरे-धीरे 25, 30, 40, 45.... मिनट बढ़ाते-बढ़ाते एक घंटे तक पहुँच जायें। कुछ महीनों में एकाग्रता के अनुभव होने लगेंगे।

संत-दर्शन व सत्संग-श्रवण को बढ़ाने के सर्वश्रेष्ठ उपाय हैं। तन्मय होकर सत्संग सुनने से चंचल-से-चंचल चित्त भी ऐसा एकाग्र हो जाता है कि वैसा एकाग्र वह अन्य किसी उपाय से नहीं होता।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

ऐसी हो गुरु में निष्ठा

जो हमको संसार-सागर से तारकर परमात्मा में मिला दें, जिनका एक हाथ परमात्मा में हो और दूसरा हाथ जीव की परिस्थितियों में हो, उन महापुरुषों का नाम सदगुरु है।

पूज्य बापू जी की अमृतवाणी

पुराणों में एक कथा आती है कि प्राचीनकाल में गोदावरी नदी के किनारे वेदधर्म मुनि के आश्रम में उनके शिष्य वेद-शास्त्रादि का अध्ययन करते थे। एक दिन गुरु ने अपने शिष्यों की गुरुभक्ति की परीक्षा लेने का विचार किया। सत्शिष्यों में गुरु के प्रति इतनी अटूट श्रद्धा होती है कि उस श्रद्धा को नापने के लिए गुरुओं को कभी-कभी योगबल का भी उपयोग करना पड़ता है।

वेदधर्म मुनि ने शिष्यों से कहाः "हे शिष्यो ! अब प्रारब्धवश मुझे कोढ़ निकलेगा, मैं अंधा हो जाऊँगा इसलिए काशी में जाकर रहूँगा। है कोई हरि का लाल, जो मेरे साथ रहकर सेवा करने के लिए तैयार हो ?"

शिष्य पहले तो कहा करते थेः 'गुरुदेव ! आपके चरणों में हमारा जीवन न्योछावर हो जाय मेरे प्रभु !' अब सब चुप हो गये। उनमें संदीपक नाम का शिष्य खूब गुरु-सेवापरायण, गुरुभक्त था। उसने कहाः "गुरुदेव ! यह दास आपकी सेवा में रहेगा।"

गुरुदेवः "इक्कीस वर्ष तक सेवा के लिए रहना होगा।"

संदीपकः "इक्कीस वर्ष तो क्या मेरा पूरा जीवन ही अर्पित है। गुरुसेवा में ही इस जीवन की सार्थकता है।"

वेदधर्म मुनि एवं संदीपक काशी में मणिकर्णिका घाट से कुछ दूर रहने लगे। कुछ दिन बाद गुरु के पूरे शरीर में कोढ़ निकला और अंधत्व भी आ गया। शरीर कुरूप और स्वभाव चिड़चिड़ा हो गया। संदीपक के मन में लेशमात्र भी क्षोभ नहीं हुआ। वह दिन रात गुरु जी की सेवा में तत्पर रहने लगा। वह कोढ़ के घावों को धोता, साफ, करता, दवाई लगाता, गुरु को नहलाता, कपड़े धोता, आँगन बुहारता, भिक्षा माँगकर लाता और गुरुजी को भोजन कराता। गुरुजी गाली देते, डाँटते, तमाचा मार देते, डंडे से मारपीट करते और विविध प्रकार से परीक्षा लेते किंतु संदीपक की गुरुसेवा में तत्परता व गुरु के प्रति भक्तिभाव अधिकाधिक गहरा और प्रगाढ़ होता गया।

काशी के अधिष्ठाता देव भगवान विश्वनाथ संदीपक के समक्ष प्रकट हो गये और बोलेः "तेरी गुरुभक्ति एवं गुरुसेवा देखकर हम प्रसन्न हैं। जो गुरु की सेवा करता है वह मानो मेरी ही सेवा करता है। जो गुरु को संतुष्ट करता है वह मुझे ही संतुष्ट करता है। बेटा ! कुछ वरदान माँग ले।"

संदीपक गुरु से आज्ञा लेने गया और बोलाः "शिवजी वरदान देना चाहते हैं आप आज्ञा दें तो वरदान माँग लूँ कि आपका रोग एवं अंधेपन का प्रारब्ध समाप्त हो जाय।"

गुरु ने डाँटाः "वरदान इसलिए माँगता है कि मैं अच्छा हो जाऊँ और सेवा से तेरी जान छूटे ! अरे मूर्ख ! मेरा कर्म कभी-न-कभी तो मुझे भोगना ही पड़ेगा।"

संदीपक ने शिवजी को वरदान के लिए मना कर दिया। शिवजी आश्चर्यचकित हो गये कि कैसा निष्ठावान शिष्य है ! शिवजी गये विष्णुलोक में और भगवान विष्णु से सारा वृत्तान्त कहा। विष्णु भी संतुष्ट हो संदीपक के पास वरदान देने प्रकटे।

संदीपक ने कहाः "प्रभु ! मुझे कुछ नहीं चाहिए।" भगवान ने आग्रह किया तो बोलाः "आप मुझे यही वरदान दें कि गुरु में मेरी अटल श्रद्धा बनी रहे। गुरुदेव की सेवा में निरंतर प्रीति रहे, गुरुचरणों में दिन प्रतिदिन भक्ति दृढ़ होती रहे।" भगवान विष्णु ने संदीपक को गले लगा लिया।

संदीपक ने जाकर देखा तो वेदधर्म मुनि स्वस्थ बैठे थे। न कोढ़, न कोई अँधापन ! शिवस्वरूप सदगुरु ने संदीपक को अपनी तात्त्विक दृष्टि एवं उपदेश से पूर्णत्व में प्रतिष्ठित कर दिया। वे बोलेः "वत्स ! धन्य है तेरी निष्ठा और सेवा ! जो इस प्रसंग को पढ़ेंगे, सुनेंगे, सुनायेंगे, वे महाभाग मोक्ष-पथ में अडिग हो जायेंगे। पुत्र ! तुम धन्य हो ! तुम सच्चिदानंद स्वरूप हो।"

गुरु के संतोष से संदीपक गुरु-तत्त्व में जग गया, गुरुस्वरूप हो गया। अपनी श्रद्धा को कभी भी, कैसी भी परिस्थिति में सदगुरु पर से तनिक भी कम नहीं करना चाहिए। वे परीक्षा लेने के लिए कैसी भी लीला कर सकते हैं। गुरु आत्मा में अचल होते हैं, स्वरूप में अचल होते

हैं। जो हमको संसार-सागर से तारकर परमात्मा में मिला दें, जिनका एक हाथ परमात्मा में हो और दूसरा हाथ जीव की परिस्थितियों में हो, उन् महापुरुषों का नाम सदगुरु है।

सदगुरु मेरा सूरमा, करे शब्द की चोट।
मारे गोला प्रेम का, हरे भरम की कोट।।
गुरु गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागूँ पाये।
बलिहारी गुरु आपने, गोविन्द दियो बताय।।

ओऽम क्रतो स्मर। 'हे कर्मशील जीव ! तू ॐ का स्मरण कर।' यजुर्वेदः 40.15)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

ॐकार की महिमा

ॐकार मंत्र की शक्ति अदभुत है। यह एकाक्षर मंत्र होते हुए भी सब मंत्रों का राजा है। सारी सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय जिस सच्चिदानंद परमात्मा से होता है, उसका स्वाभाविक नाम है 'ॐ'।

भगवान कहते हैं- **प्रणवः सर्ववेदेषु...** 'मैं सम्पूर्ण वेदों में ॐकार हूँ।' **(गीताः 7.8)** सिख धर्म के आदि ग्रंथ 'जपु जी साहिब' का पहला वचन हैः **1 ॐ सतिनामु...** ॐकार की जितनी महिमा गायी जाय कम है। इसके जप का प्रभाव आपकी कोशिकाओं, नाड़ीतंत्र एवं रक्त पर पड़ता है, जिसके फलस्वरूप आपका आरोग्य बढ़ता है तथा आपमें पापनाशिनी ऊर्जा भी बनती है। ॐकार के जप से मनोबल, बुद्धिबल व आत्मबल का विकास होता है। इसे जितना प्रीतिपूर्वक जपते जायेंगे उतना ही भगवदरस बढ़ेगा। ॐकार का जप मन को शुद्ध रखता है। इसका ध्यान करने से बुद्धि शुद्ध रहती है तथा दुःखों का निवारण होता है। जहाँ ॐकार है वहाँ मंगल-ही-मंगल है।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

उनके लिए असम्भव कुछ नहीं जो......

भगवान सदगुरु और शास्त्र की आज्ञा से चलने वाले के लिए एवं उनके अनुकूल पुरुषार्थ करने वाले के क्या असम्भव है ! सब कुछ सम्भव है।

बात उस समय की है जब परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू नैनीताल में अपने गुरुदेव स्वामी श्री लीलाशाह जी महाराज के मार्गदर्शन में रहकर साधना करते थे। एक दिन कुछ भक्त आये। वे 'चाइना पीक' (हिमालय पर्वत का एक प्रसिद्ध शिखर जो अभी 'नैना पीक' के नाम

से जाना जाता है) देखना चाहते थे। लीलाशाहजी महाराज बापू जी से बोलेः "ये लोग चाइना पीक देखना चाहते हैं। सुबह तुम इनके साथ जाकर दिखा के आना।"

बड़ी कठिन चढ़ाईवाला व घुमावदार रास्ता है चाइना पीक का और कब बारिश आ जाय, कब आदमी को ठंडी हवाओं का, आँधी-तूफानों का मुकाबला करना पड़े, कोई पता नहीं। उसके पहले बापूजी ने कभी चाइना पीक देखा भी नहीं था किंतु गुरु जी ने कहा, 'दिखा के आओ।' तो बात पूरी हो गयी।

आपश्री सुबह अँधेरे-अँधेरे में उन लोगों को ले गये। अभी मुश्किल से दो तीन कि.मी. पहाड़ियों पर चले होंगे तो देखा कि जो लोग पहले देखने गये थे वे रास्ते से ही लौटकर आ रहे हैं। बापू जी जिनको दिखाने ले गये थे वे बोलेः "मौसम खराब है, ओले पड़ने की सम्भावना है, अब आगे नहीं जाना है।"

आपश्री ने कहाः "नहीं, जाना है तो जाना है। चलो, सब ठीक हो जायेगा।"

लेकिन भक्त थोड़ा चलने के बाद फिर से हतोत्साहित हो गये और वापस जाने की बात करने लगे। 'यदि कुहरा पड़ जाय या ओले पड़ जायें तो...' - ऐसा कहकर आनाकानी करने लगे। ऐसा अनेकों बार हुआ। बापू जी बार-बार उनको समझाते, वे थोड़ा चलते फिर रूक जाते, फिर बापूजी समझाते.... इस प्रकार समझाते-बुझाते आखिर गंतव्य स्थान पर ले गये। वहाँ पहुँचे, देखा तो मौसम साफ हो गया है और उन्होंने चाइना पीक देखा। दर्शनार्थी बड़ी खुशी से लौटे। साँईं को सारी बातें विस्तार से कह सुनायीं।

सदगुरु साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज बोलेः "जो गुरु की आज्ञा दृढ़ता से मानता है, प्रकृति उऩके अनुकूल हो जाती है।"

भगवान सदगुरु और शास्त्र की आज्ञा में चलने वाले के लिए एवं उनके अनुकूल पुरुषार्थ करने वाले के लिए क्या असम्भव है ! सब कुछ सम्भव है।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

भोजन के समय कैसे बैठें ?

भोजन करते समय पैर फैलाकर, उलटी पलथी लगाकर या पैर ऊँचे करके बैठना शास्त्रों में निषिद्ध बताया गया है।

टेबल-कुर्सी पर भोजन करना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। ऐसा करने से पैर नीचे लटके रहते हैं। इससे पेट के अवयवों पर अतिरिक्त खिंचाव पड़ता है। अतः टेबल-कुर्सी पर भोजन नहीं करना चाहिए और अत्यावश्यक होने पर भले कुर्सी पर ही परंतु व्यवस्थित सुखासन में (पलथी मार के) बैठकर ही भोजन करना चाहिए।

टेबल-कुर्सी पर भोजन करने से हानियाँ	**नीचे सुखासन में बैठ के भोजन करने से लाभ**

इसे 'राक्षसी भोजन-पद्धति' कहा जाता है।'	इसे दैवी भोजन-पद्धति कहा जाता है।
कुर्सी पर बैठने से पैर नीचे की ओर रहते हैं, जिससे पेट व जठर पर तनाव पड़ता है व अन्न का पाचन ठीक से नहीं हो पाता।	पैर, पेट व जठर की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता।
यकृत, आमाशय एवं मलाशय को हानि होती है। उदर-रोग होते हैं, मूत्ररोग बढ़ता है।	सुखासन में बैठने से जठराग्नि प्रदीप्त हती है, जिससे अन्न-पाचन में मदद मिलती है।
इस अहितकर, भोगप्रधान पाश्चात्य पद्धति का स्वयं तो त्याग करना ही चाहिए, साथ ही दूसरों को भी बहिष्कार की प्रेरणा देनी चाहिए।	इस हितकर भारतीय प्राकृतिक भोजन-पद्धति का स्वयं भी प्रयोग करना चाहिए तथ औरों को भी करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

यन्ति प्रमादतन्द्राः। 'पुरुषार्थी ही श्रेष्ठ आनंद पाते हैं।' (अथर्ववेदः 20.18.3)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

दिव्य संस्कार से दिव्य जीवन

पूज्य बापू जी की मधुर अमृतवाणी

मेरी नानी मर गयी थी तो श्मशान में ले गये। अर्थी पर हिलचाल होती देख रस्सियाँ खोलीं तो नानी उठ गयी और पैदल चलकर घर आयी। हम 10-12 साल के थे तब नानी से पूछते थेः "नानी ! तुम मर गयी थी, फिर क्या हुआ था ?"

नानी बतातीः "क्या पता क्या हुआ लेकिन मैंने उधर देखा कि यह तो नरक है, ये यमदूत हैं तो मैंने कहाः "मुआ ! मेरे को इधर क्यों लाये ? यहाँ तो पापियों को लाया जाता है। मैंने तो ॐकारवाला गुरुमंत्र लिया है।"

यमदूत ने पूछाः "अरे, तुम्हार नाम हेमीबाई है न ?"

"हाँ, लेकिन हेमीबाई तो टंडा आदम में हजारों होंगी, कौन-सी हेमीबाई?"

यमदूत बोलाः "हेमीबाई पोहूमल ?"

देखो, मौत के समय भी हौंसला बुलन्द है नानी का ! यमपुरी में यमदूतों को डाँटती है। मेरी नानी ऐसी जबरदस्त, मजबूत थी।

नानी बोलीः "नहीं, नहीं। पोहूमल-फोहूमल हमारे पति का नाम नहीं है।"

"तो तुम्हारे पति का क्या नाम है, बोलो ?"

"हम लोग नहीं बोलते पति का नाम, 'प' पर है तुम बोलते जाओ !"

"हेमी बाई प्रेमकुमार ?"

"नहीं, कुमार हटा दे, पीछे चंद लगा दे।"

"हेमीबाई प्रेमचंद ?"

"हाँ बेटे हाँ ! तेरा भला हो।"

यमराज बोलेः "अरे, ये तो हेमी बाई प्रेमचंद है, हेमीबाई पोहूमल को लाना था ! जाओ, इन्हें जल्दी छोड़कर आओ।"

फिर मेरे को इस शरीर में छोड़ गये तो मैं उठकर चल के आयी।"

तो मेरी नानी ने यमपुरी में यमदूतों व यमराज को डाँटा और यमराज ने अपनी गलती मानकर फिर नानी के प्राण वापस भेजे। उसके बाद नानी 39 साल तक और जीवित रही। नानी ने 100 साल की उम्र पार की होगी।

शरीर मरता है पर उसके बाद भी तुम रहते हो। स्वर्ग में जाना है, नरक में जाना है, दूसरा शरीर लेना है तो तुम रहते हो न ! बेवकूफी से मृत्यु का भय लगता है। जो आत्मा सो परमात्मा। आत्मा परमात्मा एक है तो मरने का डर छोड़ दो, तुम मर ही नहीं सकते हो। तुमको भगवान भी नहीं मार सकते हैं।

जो यमपुरी में जाने के बाद भी दम मार के यमराज से अपना जीवन ले आयी, उस नानी का मैं दोहता (नाती) हूँ।

जिन्होंने नीम के पेड़ को आज्ञा देकर चला दिया, जिससे मुसलमान भाइयों ने जिन्हें आदर से 'साँईं लीलाशाह' नाम से सम्बोधित किया, ऐसे लीलाराम में से 'साँईं लीलाशाहजी बापू' बने महापुरुष का तो मैं शिष्य हूँ। जो नीम के पेड़ को आज्ञा करके स्थानांतरित कर देते हैं कि 'सही जगह पर जाकर रह !' उन महाप्रभु का मैं प्यारा हूँ। हमारे खून की परम्परा कैसी है देखो !

तुम्हारे बापू का जन्म तो सुबह होने वाला था, प्रसूति कराने वाली दाई भी आ गयी थी लेकिन माँ ने मंदिर में जाकर भगवान को बोला कि 'प्रभु ! अभी प्रसूति न हो, मुझे अभी छाछ-दही आदि बाँटना है। आज के दिन मेरी यह सेवा न रह जाय।' तो भगवान ने तुम्हारे बापू को आने से रोक दिया। माँ जब सब काम करके निवृत्त हुई, फिर दाई को बोलीः "अब चल।"

माँ बताती थी कि 'फिर आराम से प्रसूति हुई और तुम्हारी प्रसूति के एक दिन पहले कोई अजगैबी सौदागर एक बड़ा झूला लेकर आया था।' झूला भी इतना लम्बा चौड़ा, बढ़िया पलंग जैसा था। मेरे पिता जी नगरसेठ थे, जमींदार थे, खूब सम्पदावान थे। सौदागर देने आया तो बोलेः "हम तो नहीं लेते।"

वह बोलाः "आपके घर बालक आने वाला है इसलिए झूला लाया हूँ।"

"तुम क्यों झूला दोगे ?"

"मुझे रात को सपना आया था।"

भगवान ने मेरे लिए सौदागर के द्वारा पहले झूला भेजा, बाद में मेरा जन्म हुआ। ऐसे भगवान का तो मैं प्यारा हूँ।

ऐसा नहीं कि मैं अकेला प्यारा हूँ, तुम भी हो। हम सभी उसके प्यारे हैं। जो उसको जितना मानता है, वह उसके लिए उतना प्यारा हो जाता है। मैं तो हाथ जोड़कर प्रार्थना करता हूँ

कि आप भगवान को अपना मानो, वे आपके अपने प्यारे हैं तो आप मेरे से भी ज्यादा आगे निकल सकते हो। भगवान को अपना मानो, प्यारा मानो तो भगवान आपको बुद्धियोग देंगे। फिर 'गुरु तो गुड़ रह जायेगा, चेला शक्कर बन जायेगा' पर हमें आनंद होगा।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

फास्टफूड, कोल्डड्रिंक्स, विडियो-कम्पयूटर गेम ने लायी विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की तबाही

नाक, कान, गला विशेषज्ञ डॉ. सुजाता एन, मुरंजन के अनुसार इन दिनों फास्टफूड, कोल्डड्रिंक्स और वसायुक्त चीजों को ज्यादा खाने-पीने तथा विडियो व कम्पयूटर गेम खेलने से बच्चों में मोटापे की समस्या बढ़ रही है। इसके कारण खर्राटे लेने और नींद की बीमारियाँ हो जाती हैं। खर्राटे लेनेवाले 20 से 40 प्रतिशत मोटे बच्चे साँस में दिक्कत की बीमारी (ऑब्सट्रक्टिव स्लीम एनीमिया) से पीड़ित हैं। फास्टफूड, कोल्डड्रिंक्स आदि से मानसिक विकास प्रभावित होता है व अवसाद, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, हृदयाघात, उच्च रक्तचाप व गुर्दे से संबंधित बीमारियाँ हो सकती हैं।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

माता-पिता परम आदरणीय

माता पिता ने तुम्हारे पालन-पोषण में कितने कष्ट सहे हैं ! भूलकर भी कभी अपने माता-पिता का तिरस्कार नहीं करना। वे तुम्हारे ले आदरणीय हैं। उनका मान-सम्मान करना तुम्हारा कर्तव्य है।

पूज्य बापू जी की प्रेरणादायी वाणी

एक पिता अपने छोटे से पुत्र को गोद में लिये बैठा था। एक कौआ सामने छज्जे पर बैठ गया। पुत्र ने पूछाः "पापा ! यह क्या है ?" पिताः "कौआ है।"

पुत्र ने फिर पूछाः "यह क्या है ?" पिता ने कहाः "कौआ है।"

पुत्र बार-बार पूछताः "पापा ! यह क्या है ?"

पिता स्नेह से बार-बार कहताः "बेटा ! कौआ है कौआ।"

कई वर्षों के बाद पिता बूढ़ा हो गया। एक दिन पिता चटाई पर बैठा था। घर में कोई उसके पुत्र से मिलने आया। पिता ने पूछाः "कौन आया है ?"

पुत्र ने नाम बता दिया। थोड़ी देर में कोई और आया तो पिता ने फिर पूछा। पुत्र ने झल्ला कर कहाः "आप चुपचाप पड़े क्यों नहीं रहते ! आपको कुछ करना-धरना तो है नहीं, 'कौन आया, कौन गया' दिन भर यह टाँय-टाँय क्यों लगाये रहते हैं ?"

पिता ने लम्बी साँस खींची, हाथ से सिर पकड़ा। बड़े दुःख भरे स्वर में धीरे-धीरे कहने लगाः "मेरे एक बार पूछने पर तुम जितना क्रोध करते हो और तुम दसों बार एक ही बात पूछते थे कि यह क्या है ? मैंने कभी तुम्हें झिड़का नहीं। मैं बार-बार तुम्हें बताताः बेटा ! कौआ है।"

भूलकर भी कभी अपने माता-पिता का ऐसे तिरस्कार नहीं करना चाहिए। वे तुम्हारे लिए आदरणीय हैं। उनका मान-सम्मान करना तुम्हारा कर्तव्य है। माता पिता ने तुम्हारे पालन-पोषण में कितने कष्ट सहे हैं ! कितनी रातें माँ ने तुम्हारे लिए गीले में सोकर गुजारी हैं, और भी तुम्हारे जन्म से लेकर अब तक कितने कष्ट तुम्हारे लिए सहन किये हैं, तुम कल्पना भी नहीं कर सकते। कितने-कितने कष्ट सहकर तुमको बड़ा किया और अब तुमको वृद्ध माता-पिता को प्यार से दो शब्द कहने में कठिनाई लगती है ! पिता को 'पिता' कहने में भी शर्म आती है !

अभी कुछ वर्ष पहले की बात हैः इलाहाबाद में रहकर एक किसान का बेटा वकालत की पढ़ाई कर रहा था। बेटे को शुद्ध घी, चीज वस्तु मिले, बेटा स्वस्थ रहे इसलिए पिता घी, गुड़, दाल-चावल आदि सीधा-सामान घर से दे जाते थे।

एक बार बेटा अपने दोस्तों के साथ चाय-ब्रेड का नाश्ता कर रहा था। इतने वह किसान पहुँचा। धोती फटी हुई, चमड़े के जूते, हाथ में डंडा, कमर झुकी हुई... आकर उसने गठरी उतारी। बेटे को हुआ, 'बूढा आ गया है, कहीं मेरी इज्जत न चली जाय !' इतने में उसके मित्रों ने पूछाः "यह बूढ़ा कौन है ?"

लड़काः "He is my servant." (यह तो मेरा नौकर है।)

लड़के ने धीरे से कहा किंतु पिता ने सुन लिया।

वृद्ध किसान ने कहाः "भाई ! मैं नौकर तो जरूर हूँ लेकिन इसका नौकर नहीं हूँ, इसकी माँ का नौकर हूँ। इसीलिए यह सामान उठाकर लाया हूँ।"

यह अंग्रेजी पढ़ाई का फल है कि अपने पिता को मित्रों के सामने 'पिता' कहने में शर्म आ रही है, संकोच हो रहा है ! ऐसी अंग्रेजी पढ़ाई और आडम्बर की ऐसी की तैसी कर दो, जो तुम्हें तुम्हारी संस्कृति से दूर ले जाय ! पिता तो आखिर पिता ही होता है चाहे किसी भी हालत में हो। प्रह्लाद को कष्ट देने वाले दैत्य हिरण्यकशिपु को भी प्रह्लाद कहता हैः 'पिताश्री !' और तुम्हारे लिए तनतोड़ मेहनत करके तुम्हारा पालन-पोषण करने वाले पिता को नौकर बताने में तुम्हें शर्म नहीं आती !

माता-पिता व गुरुजनों की सेवा करने वाला और उनका आदर करने वाला स्वयं चिरआदरणीय बन जाता है। जो बच्चे अपने माता पिता का आदर-सम्मान नहीं करते, वे जीवन में अपने लक्ष्य को कभी प्राप्त नहीं कर सकते। जो माता-पिता अथवा मित्र ईश्वर के रास्ते जाने से रोकते हैं, उनकी वह बात मानना कोई जरूरी नहीं। संत तुलसीदास जी ने लिखा हैः

जाके प्रिय न राम-बैदेही।

तजिये ताहि कोटि बैरी सम,

जद्यपि परम स्नेही।।

ऊर्ध्वा दधानः शुचिपेशसं धियम्। 'विद्वान अपनी बुद्धि को उत्तम कार्यों में लगाते हैं।' ऋग्वदेः 1.144.9)

'जो बड़ों का मान नहीं करते वे उन्नति नहीं करते।' (अथर्ववेदः 12.2.34)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

'मातृ-पितृ पूजन दिवस' को राज्यस्तरीय पर्व के रूप में मनाने का स्वर्णिम इतिहास रचा छत्तीसगढ़ सरकार ने

अपने राज्य की बाल एवं युवा पीढ़ी तथा समस्त जनता के कल्याण की पवित्र सदभावना से ओतप्रोत छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री एवं शिक्षामंत्री ने पूज्य बापू जी के 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने के आह्वान को शिरोधार्य करते हुए इसे प्रतिवर्ष पूरे राज्य में मनाने की घोषणा की।

माता मिता के सम्मान के दिव्य संस्कारों का आदर कर ऐसा स्वर्णिम इतिहास रचने वाले पहले राज्य के रूप में छत्तीसगढ़ का नाम हमेशा याद किया जायेगा।

संस्कार धरोहर का संरक्षण

संवर्धन करने हेतु प्रतिवर्ष 14 फऱवरी को पूरा छत्तीसगढ़ राज्य मातृ-पितृ पूजन दिवस मनायेगा। (मुख्य मंत्री डॉ. रमन सिंह)

"परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का देशव्यापी आह्वान है कि 14 फरवरी को बच्चे बच्चियाँ अपने माँ-पा की पूजा-अर्चना करके इस दिन को 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' के रूप में मनायें। मैं पूरे छत्तीसगढ़ के सरकारी तथा गैर सरकार विद्यालयों तथा महाविद्यालयों में 14 फरवरी को मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम मनाये जाने की अपेक्षा करता हूँ।" (डॉ. रमन सिंह, मुख्यमंत्री (छत्तीसगढ़)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

'वेलेन्टाइन डे' पर पूज्य बापू जी का संदेश

'14 फरवरी को प्रेम दिवस मनायें लेकिन ऐसा प्रेम दिवस मनायें जिसमें सच्चा विकास हो। इस दिन बच्चे-बच्चियाँ माता-पिता का आदर पूजन करें और उनके सिर पर पुष्प रखें, प्रणाम करें तथा माता-पिता अपनी संतानों को प्रेम करें। बेटे-बेटियाँ माता-पिता में ईश्वरीय अंश देखें और माता-पिता बच्चों में ईश्वरीय अंश देखें।

मातृदेवो भव। पितृदेवो भव। आचार्यदेवो भव। कन्यादेवो भव। पुत्रदेवो भव।"

यौन-जीवन सम्बन्धी परम्परागत नैतिक मूल्यों का त्याग करने वाले देशों की चारित्रिक सम्पदा नष्ट होने का मुख्य कारण ऐसे 'वेलेन्टाइन डे' हैं, जो लोगों को अनैतिक जीवन जीने को

प्रोत्साहित करते हैं। इससे उन देशों का अधःपतन हुआ है। अमेरिका में 7 प्रतिशत बच्चे 13 वर्ष की उम्र के पहले ही यौन संबंध कर लेते हैं। 85 प्रतिशत लड़के और 77 प्रतिशत लड़कियाँ 19 वर्ष के पहले ही यौन-संबंध कर लेते हैं। इससे जो समस्याएँ पैदा हुईं, उनको मिटाने के लिए वहाँ की सरकारों को स्कूलों में 'केवल संयम' अभियानों पर करोड़ों डॉलर खर्च करने पर भी सफलता नहीं मिलती। अतः भारत जैसे देशों को अपने परम्परागत नैतिक मूल्यों की रक्षा करने के लिए ऐसे 'वेलेन्टाइन डे' का बहिष्कार करना चाहिए। प्रेमदिवस जरूर मनायें लेकिन संयम व सच्चा विकास उसमें लाना चाहिए। युवक-युवती मिलेंगे तो विनाश-दिवस बनेगा।

इस दिन बच्चे-बच्चियाँ माता-पिता का आदर-पूजन करें और उनके सिर पर पुष्प रखें, प्रणाम करें तथा माता-पिता अपनी संतानों को प्रेम करें। संतान अपने माता-पिता के गले लगे। इससे वास्तविक प्रेम का विकास होगा।

प्रेमदिवस (वेलेन्टाइन डे) के नाम पर विनाशकारी काम-विकार का विकास हो रहा है, जो आगे चलकर चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन, खोखलापन, जल्दी बुढ़ापा और मौत लाने वाला दिवस साबित होगा। अतः भारतवासी इस अंध परम्परा से सावधान हों। तुम भारत के लाल और लालियाँ हो। प्रेमदिवस मनाओ, अपने माता-पिता का सम्मान करो और माता-पिता बच्चों को स्नेह करें। करोगे न बेटे ऐसा ! पाश्चात्य लोग विनाश की ओर जा रहे हैं। वे लोग ऐसे दिवस मनाकर यौन रोगों का घर बन रहे हैं, अशांति की आग में तप रहे हैं। उनकी नकल तो नहीं करोगे ?

'इन्नोसन्टी रिपोर्ट कार्ड' के अनुसार 28 विकसित देशों में हर साल 13 से 19 वर्ष की 12 लाख 50 हजार किशोरियाँ गर्भवती हो जाती हैं। उनमें से 5 लाख गर्भपात कराती हैं और 7 लाख 50 हजार कुँवारी माता बन जाती हैं। अमेरिका में हर साल 4 लाख 94 हजार बच्चे जन्म लेते हैं और 30 लाख किशोर-किशोरियाँ यौन रोगों के शिकार होते हैं।

यौन-संबंध करने वालों में 25 प्रतिशत किशोर-किशोरियाँ यौन रोगों से पीड़ित हैं। असुरक्षित यौन-संबंध करने वालों में 50 प्रतिशत को गोनोरिया, 33 प्रतिशत को जैनिटल हर्पिस और एक प्रतिशत को एड्स का रोग होने की सम्भावना है। एड्स के नये रोगियों में 25 प्रतिशत रोगी 22 वर्ष से छोटी उम्र के होते हैं। आज अमेरिका के 33 प्रतिशत स्कूलों में यौन शिक्षा के अंतर्गत 'केवल संयम' की शिक्षा दी जाती है। इसके लिए अमेरिका ने 40 करोड़ से अधिक डॉलर खर्च किये हैं।

मा प्र गाम वयम्। 'हम सुपथ से कुपथ की ओर न जायें। (ऋग्वेदः 10.57.1)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

मेरे प्यारे युवक युवतियो और उनके माता-पिता ! आप भारतवासी हैं। दूरदृष्टि के धनी ऋषि-मुनियों की संतान हैं। प्रेमदिवस (वेलेन्टाइन डे) के नाम पर बच्चों, युवान-युवतियों की

कमर टूटे, ऐसे दिवस का त्याग करके माता-पिता और संतानो ! प्रभु के नाते एक दूसरे को प्रेम करके अपने दिल के परमेश्वर को छलकने दें। काम विकार नहीं, रामरस, प्रभुप्रेम, प्रभुरस....

मातृदेवो भव। पितृदेवो भव। आचार्यदेवो भव। कन्यादेवो भव। पुत्रदेवो भव।

देशवासी और विश्ववासी, सबका मंगल हो। भारत के भाई, बहनो ! ऐसा आचरण करो कि मेरे विश्व के भाई, बहनों का भी मंगल हो। उनका अनुकरण क्यों करो ? आपका अनुकरण करके वे सदभागी हो जायें।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

तिलक का महत्त्व

तिलक लगाना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक, दोनों दृष्टिकोणों से बहुत लाभदायक है।

ललाट पर दोनों भौहों के बीच विचारशक्ति का केन्द्र है। योगी इसे 'आज्ञाचक्र' कहते हैं। इसे 'शिवनेत्र' अर्थात् कल्याणकारी विचारों का केन्द्र भी कहा जाता है।

दोनों भौहों के बीच ललाट पर चंदन या सिंदूर आदि का तिलक आज्ञाचक्र और उसके नजदीक की पीनियल और पीयूष ग्रंथियों को पोषण देता है। यह बुद्धिबल व सत्त्वबलवर्धक है तथा विचारशक्ति को भी विकसित करता है। अतः तिलक लगाना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोणों से बहुत लाभदायक है।

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू को चंदन का तिलक लगाकर सत्संग करते हुए लाखों-करोड़ों लोगों ने देखा है। वे सभी को तिलक लगाने हेतु प्रोत्साहित करते हैं।

अधिकाँश स्त्रियों का मन स्वाधिष्ठान और मणिपुर केन्द्र में ही रहता। इन केन्द्रों में भय, भाव और कल्पना की अधिकता होती है। वे भावनाओं और कल्पनाओं में न बह जायें, उनका शिवनेत्र, विचारशक्ति का केन्द्र विकसित हो, इस उद्देश्य से ऋषियों ने स्त्रियों के लिए तिलक लगाने का विधान विशेष रूप से रखा है।

चंदन, सिंदूर के तिलक से जो फायदा होता है, वह आजकल की केमिकल युक्ति बिंदियों से नहीं होता।

कबीरा दर्शन संत के, साहिब आवे याद।
लेखे में वो ही घड़ी, बाकी के दिन बाद।।

संत कबीर जी

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

विद्यार्थी सुधरे तो भारत सुधरा

विद्यार्थियों को चाहिए कि अपने चरित्र पर ध्यान दें। धन गया तो कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य गया तो कुछ-कुछ किंतु चरित्र गया तो सब कुछ गया।

विद्यार्थी सत्यनिष्ठ, स्नेही, साहसी व निर्मल स्वभाववाला तो सहज में हो सकता है लेकिन कुसंग के कारण अपना सर्वनाश कर देता है। गंदी, चरित्र भ्रष्ट करने वाली फिल्मों के द्वारा चरित्र बिगड़ता है। **गंदे विज्ञापन, उपन्यास, चरित्र भ्रष्ट करने वाला साहित्य और संग बंद हो जाय तो राम राज्य हो जाय।**

गंदे सिनेमा ने तो सत्यानाश कर दिया है। देखो कि इस सिनेमा से कितने घर बरबाद हो गये हैं। बुरे चित्र एवं वासनाओं से भरे गाने चित्त को कितना खराब करते हैं ! मन खराब तो शरीर खराब। पैसे भी दो और बीमारियाँ भी लो, ऐसे सिनेमा से क्या लाभ ! आजकल केवल पैसे कमाने के लिए बुरी-बुरी से फिल्म का निर्माण करके लोगों का खाना-खराब किया जा रहा है।

एक बार विनोबा को सिनेमा में ले गये। वहाँ बुरे चलचित्र दिखाने लगे तो विनोबा दरी बिछा कर सो गये। तुम भी ऐसी फिल्म न देखो। सिनेमा देखने से विचार, संकल्प खराब होते हैं।

विद्यार्थियों को चाहिए कि अपने चरित्र पर ध्यान दें। **धन गया तो कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य गया तो कुछ-कुछ गया किंतु चरित्र गया तो सब कुछ गया।**

अतः चरित्र ही है जो मनुष्य को बनाता है।

पूज्यपाद भगवत्पाद साँईं श्री श्री लीलाशाह जी महाराज

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के बारे में 'श्री आशारामायण' में आता हैः

सिनेमा उन्हें कभी न भाये, बलात् ले गये रोते आये।

महापुरुषों की महानता का मूल उज्जवल चरित्र में ही निहित होता है।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

चारित्र्य-रक्षा

यह सब मेरे भारतीय संस्कारों को शोभा नहीं देता। मेरा लक्ष्य तो पढ़ाई का है, विषय-विलास का नहीं।

स्वतंत्रता संग्राम सेनानी जयप्रकाश नारायण अमेरिका पढ़ने गये थे। उनके पास फीस के पैसे नहीं थे, अतः वे हिमालय की जड़ी बूटियाँ एवं कुछ सौंदर्य-प्रसाधन बेचने लगे। एक युवती ने उनसे क्रीम आदि की खरीदी की। जयप्रकाश जी ने पैसे माँगे तो उसने दूसरे दिन आने को कहा। दूसरे दिन वे पैसे लेने गये तो युवती ने उनके आगे चाय-नाश्ता रख दिया और अगले दिन आने को कहा। जयप्रकाशजी को कुछ समझ में नहीं आया।

आखिर एक दिन वह युवती जयप्रकाशजी को अपने कमरे में ले गयी और उनके समक्ष अश्लील एवं अभद्र हरकतें करने लगी। अब जयप्रकाशजी को असली बात समझ में आयी कि 'यह युवती मेरी देह का उपभोग करने के लिए मुझे इस तरह अपने घर बुला रही थी।' यह समझ में आते ही जयप्रकाश जी के मन में विचार आया कि 'भारत से लम्बा रास्ता तय करके मैं इतनी दूर अमेरिका पढ़ने आया हूँ, मौज मनाने या भोग-विलास के लिए नहीं आया और यह सब मेरे भारतीय संस्कारों को शोभा भी नहीं देता। मेरा लक्ष्य तो पढ़ाई का है, विषय-विलास का नहीं।'

इस विचार के बाद तुरंत ही वे कमरे से बाहर निकल गये और दुबारा उस युवती के घर पर तो क्या उस क्षेत्र में भी कदम नहीं रखा।

आध्यात्मिक उन्नति हेतु

चलते फिरते, दैनिक कार्य करते हुए भगवन्नाम का मानसिक जप, सबमें भगवदभाव, हर दो कार्यों के बीच थोड़ा शांत होना, सबकी भलाई में अपना भला मानना, मन के विचारों पर निगरानी रखना, आदरपूर्वक सत्संग व स्वाध्याय करना आदि शीघ्र आध्यात्मिक उन्नति के उपाय हैं।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

वीरांगना रानी जैत कुँवरि

"हे भारत की देवियों ! तुममें अथाह शौर्य व सामर्थ्य छुपा है। अपनी सुषुप्त शक्तियों को जगाओ। गार्गी, मदालसा, मीरा भी इसी भारतभूमि की नारी रत्न थीं। तुम भी संतों-महापुरुषों और सत्शास्त्रों के मंगलमय उपदेशों का लाभ लेकर अपनी दिव्यता को जगाओ और अपने जीवन को महानता-पूर्णता के शिखर पर पहुँचा दो।" पूज्य बापू जी

जैतपुर, जि. महोबा (उ.प्र) के गौरवपूर्ण इतिहास में वीरांगना जैत कुँवरि की कीर्ति आज भी उज्जवल है। जैत कुँवरि बचपन में ही युद्धकला में निपुण हो गयी थी। एक दिन जब वह अपनी व्यूह-रचना से सहेलियों के झुंड को परास्त करने में संलग्न थी, तब राह में जाते हुए एक राजपुरुष ने उसके युद्ध-संचालन और शस्त्र-प्रहार का कौशल देखकर उसको शाबाशी दीः "वाह बेटी ! तूने तो कमाल कर दिखाया !" और उसी क्षण उसे अपनी पुत्रवधू बनाने का निर्णय कर लिया। उस वीर कन्या को बाद में पता चला कि वे राजपुरुष महाराजा छत्रसाल थे। जब पर जगतराज की धर्मपत्नी और पन्ना राजवंश की वधू बनकर राजमहल में प्रवेश कर रही थी, तब महाराजा छत्रसाल ने उसे स्नेह देते हुए कहाः

"बेटी ! निश्चय ही किसी बुरे वक्त में तू इस राजवंश का मान बढ़ायेगी।"

बुंदेलखंड केसरी छत्रसाल एक अद्वितीय वीरपुरुष थे, जो अपने युद्धकौशल से दुश्मनों के छक्के छुड़ा देते थे। उनके भय से बुंदेलखंड की ओर नजर उठाने की मुगलों की हिम्मत नहीं हो

पाती थी। जब छत्रसाल वृद्ध हो गये तब मौका पाकर प्रयागराज के मुगल सूबेदार मुहम्मद बंगश ने सन् 1729 में जैतपुर पर हमला बोल दिया। छत्रसाल के छोटे पुत्र जगतराज ने बंगश से जोरदार टक्कर ली परंतु घायल हो जाने पर उसे वापस लौटना पड़ा। छत्रसाल की सेना पर संकट के बादल छा गये।

बंगश जैतपुर दुर्ग के साथ-साथ पन्ना के दुर्ग को भी हथियाने का ख्वाब देखने लगा। वृद्ध शेर महाराज छत्रसाल ने इस नाजुक परिस्थिति में मराठा पेशवा बाजीराव से सहायता माँगी। बाजीराव से मदद मिलने में समय लग सकता था और इधर बंगश तेजी से दुर्ग की ओर बढ़ रहा था। तब वीरांगना जैत कुँवरि ने मुगलों से लोहा लेने के लिए तुरंत युद्ध की व्यूहरचना तैयार की। उसके सामने किशोरावस्था की स्मृतियाँ चलचित्र की तरह घूमने लगीं। जैत कुँवरि ने इस नाजुक घड़ी में एक पल की भी देर न करते हुए तुरंत रणबाना धारण किया और चुने हुए पराक्रमी सैनिकों को लेकर चारों ओर से बंगश की फौज पर बिजली की तरह टूट पड़ी। बंगश के सेना अचानक हुए इस आक्रमण का सामना नहीं कर सकी। देखते ही देखते वीरांगना जैत कुँवरि ने बंगश को जैतपुर दुर्ग से काफी दूर खदेड़ दिया। रणबाँकुरी पुत्रवधू की चर्चाएँ और जय-जयकार सुनकर महाराजा छत्रसाल के नेत्र खुशी के आँसुओं से छलछला उठे।

वीराँगना जैत कुँवरि ने बुंदेल वीरों की शान ही नहीं रखी बल्कि छत्रसाल की दूरदर्शिता को भी सत्य कर दिखाया। बाद में बाजीराव भी आ पहुँचे और उन्होंने बंगश को मुँह दिखाने लायक नहीं छोड़ा।

महाराज छत्रसाल ने विजयोत्सव पर जैत कुँवरि के पराक्रम, साहस, रणकौशल और सूझबूझ की प्रशंसा करते हुए भरे दरबार में कहाः "यदि मेरी पुत्रवधू समय कदम न उठाती तो जैतपुर के दुर्ग पर नहीं बल्कि पन्ना के दुर्ग पर भी मुगलों का झंडा फहरा रहा होता।"

यश्चिकेत स सुक्रतुः। 'जो विचारशील होता है, वह सत्कर्मी होता है।' (ऋग्वेदः 5.65.9)
दृढ़ निश्चय वाले को प्रतिकूलता में भी राह मिल जाती है।

हे भारत की देवियो ! तुममें अथाह शौर्य व सामर्थ्य छुपा है। अपनी सुषुप्त शक्तियों को जगाओ। गार्गी, मदालसा, मीरा भी इसी भारतभूमि की नारी-रत्न थीं। तुम भी संतों-महापुरुषों और सत्शास्त्रों के मंगलमय उपदेशों को लाभ लेकर अपनी दिव्यता को जगाओ और अपने जीवन को महानता-पूर्णता के शिखर पर पहुँचा दो।

तुच्छ भोगियों की कठपुतलियाँ बनने वाली तुच्छ मति की हलकट युवतियों-युवकों जैसा 'आई लव यू' - यह बरबाद करने वाला स्वर उठाने वाली तुच्छ आत्माओं से कभी प्रभावित नहीं होना। हे महान युवतियो ! तुम अपनी छुपी हुई महानता को अवश्य-अवश्य जगा सकती हो !

उस वीरांगना के जीवन में संयम-सदाचार की सुवास बाल्यकाल से थी। बचपन से ही विकारों से बचने की सुंदर सीख ने उसे वीरांगना बनाया। शादी के बाद भी ब्रह्मचर्य और संयम का स्वर उसके व्यवहार से गूँजता था।

क्या आज की किशोरियाँ-युवतियाँ अपने को भोगवाद की आँधी से बचाने हेतु उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम का आश्रय लेकर संयम के संगीत से अपने को, परिवार को और विश्व को स्वस्थ, सुखी और सम्मानित नहीं कर सकती हैं ? अवश्य कर सकती हैं ! **ॐ अर्यमायै नमः'** एवं 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश पुस्तक (पृष्ठ 2) में लिखे ब्रह्मचर्य मंत्र का 21-21 बार जब करते हुए दूध को देखें और वही दूध दायाँ स्वर बंद करके बायें स्वर को चलाते हुए पियें। दूसरा कोई पेय पदार्थ पियें तो भी दाहिना स्वर बंद करके बायें से श्वास ले के पियें तो ओजस्वी, मेधावी, प्रतिभासम्पन्न बनेंगे।

जैत कुँवरि धनभागी रही होगी जो उसे ऐसी शिक्षा देने वाले गुरु मिले होंगे। जो गुरु की सीख को व्यवहार में लाये वह धनभागी है। क्या इन्द्रिय-संयम के बिना ऐसी वीरता, ऐसा साहस, ऐसी सूझबूझ सम्भव है ? कदापि नहीं। अतः संयम... संयम.... संयम.... उद्यम !

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

जीवन में सफलता कैसे पायें ?

इन बातों को समझकर उन पर अमल किया जाय तो केवल लौकिक शिक्षा में ही सफलता प्राप्त होगी ऐसी बात नहीं है वरन् जीवन की हर परीक्षा में विद्यार्थी सफल हो सकता है।

किसी ने कहा हैः

अगर तुम ठान लो, तारे गगन के तोड़ सकते हो।
अगर तुम ठान लो, तूफान का मुख मोड़ सकते हो।।

जीवन में ऐसा कोई कार्य नहीं जिसे मानव न कर सके। जीवन में ऐसी कोई समस्या नहीं जिसका समाधान न हो। जीवन में संयम, सदाचार, प्रेम, सहिष्णुता, निर्भयता, पवित्रता, दृढ़ आत्मविश्वास और उत्तम संग हो तो विद्यार्थी के लिए अपना लक्ष्य प्राप्त करना आसान हो जाता है। यदि विद्यार्थी बौद्धिक विकास के कुछ प्रयोगों को समझ लें, जैसे कि सूर्य को अर्घ्य देना, भ्रामरी प्राणायाम करना, तुलसी के पत्तों का सेवन करना, त्राटक करना, सारस्वत्य मंत्र का जप करना आदि तो उनके लिए परीक्षा में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होना आसान हो जायेगा।

विद्यार्थी को चाहिए कि रोज सुबह सूर्योदय से पहले उठकर सबसे पहले अपने इष्ट का, गुरु का स्मरण करे। फिर स्नानादि करके अपने पूजा कक्ष में बैठकर गुरुमंत्र, इष्टमंत्र अथवा सारस्वत्य मंत्र का जप करे। अपने गुरु या इष्ट की मूर्ति की ओर एकटक निहारते हुए त्राटक करे। श्वासोच्छवास की गति पर ध्यान देते हुए मन को एकाग्र करे। भ्रामरी प्राणायाम करे जो **'विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर'** सिखाया जाता है।

प्रतिदिन सूर्य को अर्घ्य दे और तुलसी के 5-7 पत्तों को चबाकर 2-4 घूँट पानी पिये। रात को देर तक पढ़े वरन सुबह जल्दी उठकर उपर्युक्त नियमों को करके अध्ययन करे तो इससे पढ़ा हुआ शीघ्र याद हो जाता है।

जब परीक्षा देने जाय तो तनाव-चिंता से युक्त होकर नहीं वरन् इष्ट-गुरु का स्मरण करके, प्रसन्न होकर जाय। परीक्षा-भवन में भी जब तक प्रश्नपत्र हाथ में नहीं आता तब तक शांत तथा स्वस्थचित्त होकर प्रसन्नता को बनाये रखे। प्रश्नपत्र हाथ में आने पर उसे एक बार पूरा पढ़ लेना चाहिए और जिस प्रश्न का उत्तर आता है उसे पहले लिखें। ऐसा नहीं है कि जो नहीं आता उसे देखकर घबरा जाय। घबराने से तो जो प्रश्न आता है वह भी भूल जायेगा।

जो प्रश्न आते हैं उन्हें हल करने के बाद जो नहीं आते उनकी ओर ध्यान दे। अंदर दृढ़ विश्वास रखे कि मुझे ये भी आ जायेंगे। अंदर से निर्भय रहे और भगवत्स्मरण करके एकाध मिनट शांत हो जाय, फिर लिखना शुरु करे। धीरे-धीरे उन प्रश्नों के उत्तर भी आ जायेंगे। मुख्य बात यह है कि किसी भी कीमत पर धैर्य न खोये। निर्भयता तथा दृढ़ आत्मविश्वास बनाये रखे।

विद्यार्थियों को अपने जीवन को सदैव बुरे संग से बचाना चाहिए। न तो वह स्वयं धूम्रपानादि करे, न ही ऐसे मित्रों का संग करें। व्यसनों से मनुष्य की स्मरणशक्ति पर बड़ा खराब प्रभाव पड़ता है। व्यसन की तरह चलचित्र भी विद्यार्थी की जीवनशक्ति को क्षीण कर देते हैं। आँखों की रोशनी को कम करने के साथ ही मन और दिमाग को भी कुप्रभावित करने वाले चलचित्रों से विद्यार्थियों को सदैव सावधान रहना चाहिए। यदि विद्यार्थी ने अपना विद्यार्थी-जीवन सँभाल लिया तो उसका भावी जीवन भी सँभल जाता है क्योंकि विद्यार्थी-जीवन ही भावी जीवन की आधारशिला है। विद्यार्थीकाल में वह जितना संयमी, सदाचारी, निर्भय और सहिष्णु होगा, बुरे संग तथा व्यसनों को त्यागकर सत्संग का आश्रय लेगा, प्राणायाम-आसनादि को सुचारु रूप से करेगा उतना ही उसका जीवन समुन्नत होगा। यदि नींव सुदृढ़ होती है तो उस पर बना विशाल भवन भी दृढ़ और स्थायी होता है। विद्यार्थीकाल मानव-जीवन की नींव के समान है, अतः उसको सुदृढ़ बनाना चाहिए। इन बातों को समझकर उन पर अमल किया जाय तो केवल लौकिक शिक्षा में ही सफलता प्राप्त होगी ऐसी बात नहीं है वरन् जीवन की हर परीक्षा में विद्यार्थी सफल हो सकता है। हे विद्यार्थियों ! उठो.... जागो... कमर कसो। दृढ़ता और निर्भयता से जुट पड़ो। बुरे संग तथा व्यसनों को त्यागकर संतों-सदगुरुओं के मार्गदर्शन के अनुसार चल पड़ो... सफलता तुम्हारे चरण चूमेगी।

धन्य हैं वे लोग जिनमें ये छः गुण हैं ! अंतर्यामी देव सदैव उनकी सहायता करते हैं-

उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः। षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत्।।

उद्योग, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम - ये छः गुण जिस व्यक्ति के जीवन में हैं, देव उसकी सहायता करते हैं'

नेत्र-ज्योति बढ़ाने हेतु

सौंफ व मिश्री 1-1 चम्मच मिलाकर रात को सोते समय खायें। यह प्रयोग नियमित रूप से 5-6 माह तक करें।

अहं भूयासं सवितेन चारूः। 'हे प्रभु ! मैं सूर्य के समान तेजस्वी बनूँ।' (अथर्ववेदः 13.1.38)

चित्त की मधुरता से, बुद्धि की स्थिरता से सारे दुःख दूर हो जाते हैं।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

देशभक्त सुभाषचन्द्र

बाल्यकाल से ही सुभाषचन्द्र बड़े निर्भीक, साहसी और उदार प्रकृति के थे। सत्संग व संत-समागम का एक भी अवसर वे अपने हाथ से छूटने नहीं देते थे।

सुभाषचन्द्र बोस का नाम स्वतंत्रता संग्राम के महारथियों की अग्रिम पंक्ति में आता है। उनका जन्म 23 जनवरी, 1897 को उड़ीसा के कटक प्रान्त में हुआ था। उनकी माता प्रभावती बड़ी ही धार्मिक प्रकृति की महिला थीं, जिनके संस्कारों का सुभाषचन्द्र पर गहरा असर पड़ा। बाल्यकाल से ही सुभाषचन्द्र बड़े निर्भीक, साहसी और उदार प्रकृति के थे। सत्संग व संत-समागम का एक भी अवसर वे अपने हाथ से छूटने नहीं देते थे।

सन् 1915 में सुभाष ने कलकत्ता प्रेसीडेन्सी कॉलेज में बी.ए.की शिक्षा प्राप्त करने के लिए प्रवेश लिया। वहाँ भारतीय विद्यार्थियों के प्रति अंग्रेज प्राध्यापकों का व्यवहार अच्छा न था। किसी भी छोटे से कारण पर वे छात्रों को बड़ी भद्दी-भद्दी गालियाँ सुना दिया करते थे। एक बार सुभाष की कक्षा के कुछ छात्र अध्ययन-कक्ष के बाहर बरामदे में खड़े थे। प्रोफेसर ई.एफ. ओटेन उधर से गुजरे और बरामदे में खड़े छात्रों पर बरस पड़े- "जंगली, काले, बदतमीज इंडियन....!"

अपनी मातृभूमि का घोर अपमान होता देख सुभाष का खून खौल उठा। वे अपने साथियों के साथ ओटेन की शिकायत लेकर प्रधानाचार्य के पास गये। प्रधानाचार्य भी अंग्रेज ही था, अतः उसने भी ओटेन का ही पक्ष लिया। दूसरा रास्ता न पाकर सुभाष अपनी कक्षा के विद्यार्थियों सहित हड़ताल पर उतर आये, जिसका बहुत ही सकारात्मक प्रभाव पड़ा। अंततः प्रधानाचार्य और ओटेन, दोनों ने मजबूर होकर छात्रों से समझौता कर लिया। कुछ दिनों तक तो ओटेन शांत रहा परंतु एक दिन वह अपनी सीमा पार कर गया। ओटेन ने एक छात्र से प्रश्न पूछा पर छात्र उत्तर न दे सका। इस साधारण की बात पर ओटेन ने उसे गालियाँ देना आरम्भ कर दियाः "यू बलैक मंकी... इडियट....!" सुभाष को मर्मांतक पीड़ा हुई। एक भारतवासी की तुलना काले बंदर से ! इतना तिरस्कार !

सुभाष उठ खड़े हुए और बोलेः "प्रौफैसर साहब ! आपको ऐसे असभ्य शब्दों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।"

ओटेन और अधिक भड़क उठाः "यू ब्लडी ! तुम बैठता है कि नहीं।"

ओटेन के गाल पर जोरदार तमाचा जड़ते हुए सुभाष बोलेः "तुम अपने को क्या समझते हो प्रोफेसर ? तुम किस मुँह से गाली बकते हो, जबान खींच लूँगा।"

घटना की खबर शीघ्र ही चारों तरफ फैल गयी। पर यह एक अंग्रेज अध्यापक को नहीं नहीं, बल्कि ब्रिटिश सरकार को भी दिया गया एक करारा तमाचा था कि भारतीयों के स्वाभिमान के साथ खेलने का क्या परिणाम होता है।

अंग्रेज भारत छोड़कर चले गये और भारत स्वतंत्र हो गया परंतु भारतीय संस्कृति को तिरस्कृत व अपमानित करने के ऐसे घृणित कार्य अभी भी बंद नहीं हुए हैं। आज भी कई कॉन्वेंट स्कूलों में भारतीय संस्कृति को निम्न कोटि का दर्शाया जाता है। तिलक लगाना, राखी बाँधना तथा पायल पहनना आदि परम्परागत रीति-रिवाज, जो शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं, उन्हें अशिष्ट व अनावश्यक बताकर विद्यार्थियों को उन्हें जबरन छोड़ने के लिए कहा जाता है और न मानने पर तरह-तरह के दंड दिये जाते हैं। पैरों में पायल पहनना तो महिलाओं के गुप्त रोगों को दूर रखने हेतु ऋषि-परम्परा की देना।

हमें भी अपने में सुभाषचन्द्र जैसा आत्मबल, देशभक्ति व निर्भयता लानी चाहिए, जिससे हम इन सांस्कृति आक्रमणों से अपनी संस्कृति को बचा सकें।

"जब कभी भी आपके मन में अशुद्ध विचारों के साथ किसी स्त्री के स्वरूप की कल्पना उठे तोत आप 'ॐ दुर्गादेव्यै नमः।' मंत्र का बार-बार उच्चारण करें और मानसिक प्रणाम करें।" स्वामी शिवानंदजी

'न रिष्येम कदा चन'। अनीति के आगे सिर न झुकाओ। (अथर्ववेदः 20.127.14)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

गुरुदीक्षा का विशेष महत्त्व क्यों ?

'गुरुदेव की दीक्षा के प्रभाव से सब कर्म सफल होते हैं। गुरुदेव की सम्प्राप्तिरूपी परम लाभ से अन्य सर्व लाभ मिलते हैं। जिसका गुरु नहीं है वह मूर्ख है।' भगवान शिवजी

सदगुरु मंत्रदीक्षा के द्वारा साधक की सुषुप्त शक्तियों को जगाकर परम लक्ष्य का मार्ग प्रशस्त कर देते हैं। दीक्षा = दीक्षा + क्षा। 'दी' अर्थात् जो दिया जाय या जो ईश्वरीय प्रसाद देने की योग्यता रखता है। पचाने वाले साधक की योग्यता तथा देने वाले सदगुरु का अनुग्रह - इन दोनों का जब मेल होता है, तब दीक्षा सम्पन्न होती है। सदगुरु मंत्रदीक्षा देते हैं तो साथ-साथ अपनी चैतन्य शक्ति भी शिष्य को देते हैं।

भगवान शिवजी पार्वती जी से कहते हैं-

गुरुमंत्रो मुखे यस्य तस्य सिद्धयन्ति नान्यथा।

दीक्षया सर्वकर्माणि सिद्धयन्ति गुरुपुत्रके।।

जिसके मुख में गुरुमंत्र है उसके सब कर्म सिद्ध होते हैं, दूसरे के नहीं। दीक्षा के कारण शिष्य के सर्व कार्य सिद्ध हो जाते हैं।'

गुरु की कृपा व शिष्य की श्रद्धारूपी दो पवित्र धाराओं का संगम ही दीक्षा है।

सर्वं स्यात्सफलं कर्म गुरुदीक्षाप्रभावतः।

गुरुलाभात्सर्वलाभो गुरुहीनस्तु बालिशः।।

भगवान शिवजी पार्वती जी से कहते हैं- 'गुरुदेव की दीक्षा के प्रभाव से सब कर्म सफल होते हैं। गुरुदेव की सम्प्राप्तिरूपी परम लाभ से अन्य सर्व लाभ मिलते हैं। जिसका गुरु नहीं वह मूर्ख है।'

जिनके जीवन में गुरुदीक्षा नहीं है उनका जीवन निरर्थक है। इसलिए शिवजी आगे कहते हैं-

न जानन्ति परं तत्त्वं गुरुदीक्षापराङ्मुखाः।

भ्रान्ताः पशुसमा ह्येते स्वपरिज्ञानवर्जिताः।।

'गुरुदीक्षा से विमुख रहे हुए लोग भ्रांत हैं, अपने वास्तविक ज्ञान से रहित हैं। सचमुच, वे पशु के समान हैं। परम तत्त्व को वे नहीं जानते।'

जब दीक्षा मंत्र बोलकर दी जाती है तो उसे 'मांत्रिक दीक्षा' कहते हैं। सदगुरु से प्राप्त मंत्र को श्रद्धा-विश्वासपूर्वक जपने से कम समय में ही लक्ष्यप्राप्ति होती है। जब तक दीक्षा नहीं लेते तब तक लक्ष्यप्राप्ति का मार्ग रुका रहता है। शास्त्रों में दीक्षा के बिना का जीवन पशुतुल्य कहा गया है। अतः मानव-जीवन में सदगुरु की दीक्षा का विशेष महत्त्व है।

सारस्वत्य मंत्रदीक्षा से सफलता

पूज्य बापू जी मंत्रदीक्षा के समय विद्यार्थियों को सारस्वत्य मंत्र और अन्य दीक्षार्थियों को गुरुमंत्र की दीक्षा देते हैं। सारस्वत्य मंत्र के जप से बुद्धि कुशाग्र बनती है और विद्यार्थी मेधावी होता है। दीक्षा के समय सिखायी जाने वाली यौगिक युक्तियों से फेफड़े व हृदय मजबूत बनते हैं। रोगप्रतिकारक शक्ति व धारणाशक्ति बढ़ती है। ऐसे अनेक-अनेक फायदे होते हैं। सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा लेकर लाखों विद्यार्थियों ने अपना भविष्य उज्जवल बनाया है।

सुषदस्त्वम्। हे मनुष्य ! तू महापुरुषों का सत्संग कर। (यजुर्वेदः 11.44)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

विद्यार्थियों के महान आचार्य

"हे विद्यार्थियो ! तुम्हारे लिए असम्भव कुछ नहीं है, तुम सब कुछ कर सकते हो। दुर्बल विचारों को झाड़ फेंको। उठो, जागो.... जिनके जीवन में ऐहिक शिक्षा के साथ दीक्षा हो, प्रार्थना, ध्यान एवं उपासना के संस्कार हों, उनका जीवन महानता की सुवास से महक उठता है।" पूज्य बापू जी।

स्कूलों कॉलेजों में जो सिखाया जाता है वह आजीविका पाने के लिए उपयोगी हो सकता परंतु जीवन-निर्माण के लिए महत्त्वपूर्ण इस काल में यदि विद्यार्थी को उसकी सुषुप्त शक्तियों को जगाने की युक्तियाँ न मिलें, उद्यम, साहस, धैर्य आदि को जीवन में लाने की कुंजियाँ न मिलें, माता-पिता व गुरुजनों के आदर के सुसंस्कार न मिलें तो वह विद्यार्थी छोटी-छोटी बात में आत्महत्या करने पर उतारू होने वाला, सुशिक्षित विफल नागरिक बनेगा। खिन्न, व्यसनी, विकृत-स्वार्थी सोचवाला अशांत आत्मा बनेगा।

विद्यार्थियों को अपने सर्वांगीण विकास हेतु सर्व विद्याओं की जननी ब्रह्मविद्या के अनुभवनिष्ठ आचार्य पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य में एवं विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविरों में अवश्य जाना चाहिए। वहाँ हमें माता-पिता की सेवा के संस्कार एवं अपने जीवन-उत्थान का राजमार्ग मिल जाता है।

पूज्य श्री देश के विभिन्न स्थानों में घूम-घूमकर 'विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविरों के द्वारा तथा आपश्री की प्रेरणा से चलाये जा रहे 17000 बाल संस्कार केन्द्रों, विद्यालयों में चलाये जाने वाले 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रमों, 'युवाधन सुरक्षा अभियानों', 'युवा सेवा संघों' व 'महिला उत्थान मंडलों' के द्वारा राष्ट्र में बाल, युवा एवं नारी जागृति का शंखनाद कर रहे हैं। आप 'संयम-शिक्षा' के प्रबल पक्षधर हैं। आपके संयम-शिक्षा सदग्रंथ 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' की एक करोड़ बहत्तर लाख से भी अधिक प्रतियाँ बंट चुकी हैं। अखिल भारतीय साधु समाज के सचिव व संत समिति के महामंत्री श्री हंसदासजी महाराज ने भी इस सदग्रंथ की भूरि-भूरि प्रशंसा की है।

क्रिकेट मैचों में भारत की विजय में महत्त्वपूर्ण योगदान देने वाले सफल तेज बॉलर इशांत शर्मा कहते हैं- "जब से मैंने पूज्य बापू जी का मार्गदर्शन व आशीर्वाद पाया है, तब से मेरे जीवन में सफलता का द्वार खुल गया है। 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' ग्रंथ देश के हर युवक-युवती को अवश्य पढ़ना चाहिए।"

पूज्यश्री की समझाने की शैली इतनी सूत्रात्मक, स्नेहात्मक, हितभरी और अदभुत है कि कितना भी कमजोर विद्यार्थी हो, उसे सफल जीवन की कुंजियाँ अच्छी तरह से के अनुभवनिष्ठ आचार्य हैं तो दूसरी और बाल मनोविज्ञान के समर्थ ज्ञाता भी। आप **'बाले बालवताम्'** अर्थात् बालकों में बालवत् होकर हँसते-मुस्कराते उन्हें गीता और वेदान्त का सार भाग अत्यन्त सरल, सुलभ भाषा में बताते हैं।

न स्रेधन्तं रविर्नशत्। 'अवसर चूकने वाले को श्री नहीं मिलती।' (सामवेद, उत्तरार्धिकः 4.4.7)

पूज्य श्री की सारस्वत्य मंत्रदीक्षा, यौगिक प्रयोगों व सफलता की कुंजियों के अदभुत परिणाम आज समाज में प्रत्यक्ष दिखाई दे रहे हैं- अनेक राष्ट्रस्तरीय संगीत प्रतियोगिताओं में प्रथम विजेता संगीत जगत की नवोदित गायिका भव्या पंडित अपनी सफलता का सम्पूर्ण श्रेय बापूजी से प्राप्त सारस्वत्य मंत्रदीक्षा व गुरुकृपा को देती हैं। 'नेशनल रिसर्च डेवलपमेंट कॉरपोरेशन' के राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित युवा वैज्ञानिक एवं फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. राहुल कत्याल अपने कमजोर विद्यार्थी-जीवन को याद कर कहते हैं कि "पूज्य बापू जी से प्राप्त सारस्वत्य मंत्रदीक्षा प्रतिभा-विकास की संजीवनी बूटी है।" ऐसा ही कहना है अजय मिश्रा का, जिन्होंने दीक्षा द्वारा स्मृति की कमजोरी को भगाकर नोकिया में 'ग्लोबल प्रॉडक्ट मैनेजर' पद प्राप्त किया। वे सालाना करीब 30 लाख रूपये वेतन पाते हैं।

भैंसे चराने वाला व ढाई रूपये की टायर की चप्पल खरीदने में भी कठिनाई अनुभव करने वाला गरीब बालक क्षितिज सोनी पूज्य श्री से प्राप्त सारस्वत्य मंत्र के अनुष्ठान व 'श्री आसारामायण पाठ' के प्रभाव से आज 'गो एयर' (हवाई जहाज कम्पनी) में एयरक्रॉफ्ट इंजीनियर है व सालाना 21.60 लाख रूपये वेतन पा रहे हैं। एक ऐसे भी युवक हैं जिन्हें पूज्य श्री से प्राप्त सारस्वत्य मंत्रदीक्षा व स्मृतिवर्धक यौगिक प्रयोगों ने विश्व के 25 अदभुत व्यक्तियों में स्थान दिला दिया है। वे हैं विरेन्द्र मेहता, जिन्होंने ऑक्सफोर्ड एडवास्ड लर्नर्स डिक्शनरी' के 80000 शब्दों को उनकी पृष्ठ-संख्यासहित याद कर विश्व-कीर्तिमान स्थापित किया है।

इसके सिवा लाखों ऐसे विद्यार्थी हैं जिन्हें ब्रह्मविद्या के आचार्य पूज्यश्री का मार्गदर्शन मिला और उनकी स्मृतिशक्ति, निर्णयक्षमता एवं अनेक सुषुप्त योग्यताओं का विलक्षण विकास हुआ है तथा हर क्षेत्र में सफलता उनके चरण चूमने लगी है। तभी तो बापूजी से दीक्षित सभी विद्यार्थियों का यह घोषवाक्य हैः **बापूजी के बच्चे, नहीं रहते कच्चे।**

पूज्य श्री के मार्गदर्शन में स्कूलों में गरीब विद्यार्थियों को पेन, पेंसिल, नोटबुक, स्कूल बैग, यूनिफार्म एवं प्रेरक सत्साहित्य आदि का निःशुल्क वितरण किया जाता है। आदिवासी क्षेत्रों के छात्रों में बिछायत, फर्नीचर, कपड़े वितरण के साथ बाल-भोज (भंडारा) का भी आयोजन किया जाता है।

छुट्टियों में विद्यार्थियों की दीनता हीनता व दुर्बलता की छुट्टी करने हेतु 'विद्यार्थी उज्जवल भविष्य निर्माण शिविरों' का एवं स्कूलों में योग व संस्कार शिक्षा प्रदान करने हेतु 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा' अभियानों का आयोजन जोर-शोर से भी किया जा रहा है। छात्रों के विकास के लिए राष्ट्रस्तरीय 'ज्ञानप्रतियोगिताओं' का आयोजन भी किया जा रहा है, जिनसे मात्र चार वर्षों में 30 लाख से अधिक विद्यार्थी लाभान्वित हो चुके हैं।

देश के युवाओं को 'वेलेन्टाइन डे' की पाश्चात्य आँधी से बचाने व माता-पिता एवं उनकी संतानों के बीच आपसी प्रेम बढ़ाने हेतु पूज्य बापू जी की पहल हैः **'मातृ-पितृ पूजन दिवस'।** यह हर वर्ष 14 फरवरी को घरों में एवं अनेक विद्यालयों में मनाया जाता है। विश्वप्रसिद्ध विभिन्न विभूतियों ने इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा की है।

विद्यार्थियों के लिए पूज्य श्री के सत्संग की वी.सी.डी., एमपीथ्री तथा सत्साहित्य भी उपलब्ध है, जिनमें यादशक्ति बढ़ाने व परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने की युक्तियाँ तथा जीवन को सही दिशा देने वाले छोटे-छोटे प्रेरक प्रसंग हैं। इनका लाभ लेकर लाखों-लाखों युवानों का जीवन उन्नत हुआ है, हो रहा है और होता रहेगा। पूज्य बापू जी के विद्यार्थी-विशेष सत्संग, कीर्तन, सफल विद्यार्थियों के अनुभव आदि आप http://www.bsk.ashram.org पर देख सकते हैं।

समर्थ मार्गदर्शक पूज्य बापू जी संयम की शिक्षा देकर युवकों को सुदृढ़ शरीर, कुशाग्र बुद्धि, महान आत्मबल व बहुमुखी प्रतिभा से सम्पन्न बनाकर राष्ट्र एवं विश्व को आदर्श नागरिक देना चाहते हैं। पूज्य श्री कहते हैं- "जिन व्यक्तियों के जीवन में संयम-व्यवहार नहीं है, वे न तो स्वयं की ठीक से उन्नति कर पाते हैं और न ही समाज में कोई महान कार्य कर पाते हैं। भौतिकता की विलासिता और अहंकार उनको ले डूबता है। वे रावण और कंस की परम्परा में जा डूबते हैं। ऐसे व्यक्तियों से बना हुआ समाज और देश भी सच्ची सुख-शांति व आध्यात्मिक उन्नति में पिछड़ जाता है।

हे भारत के विद्यार्थियो ! तुम संयम-सदाचारयुक्त जीवन जीकर अपना जीवन तो समुन्नत करो ही, साथ ही देश की उन्नति के लिए भी प्रयत्नशील रहो। वही सफल होता है जो आत्म-उन्नति करना जानता है। अपनी संस्कृति पर कुठाराघात करने वाले विदेशियों की कुचालों से सावधान रहो और अपनी संस्कृति की गरिमा बढ़ाओ। इसी में तुम्हारा व परिवार, समाज, राष्ट्र और मानवता का हित निहित है।"

धर्मणा वायुमा विश। 'हे मानव ! तू धर्म के द्वारा ऊँचा उठ।' (ऋग्वेदः 9.15.2)

प्रेता जयता नर। 'आगे बढ़ो और विजय प्राप्त करो।' (ऋग्वेदः 10.103.13)

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

नाथ केवल एक है

"मैं एक ही जप करता हूँ, 'नाथ केवल एक है, एकनाथ सत्य है। नाथ केवल..... ' मैं आपके नाम का ही जप करता रहता हूँ।"

एकनाथ जी के आश्रम में गावबा नाम का उनका एक भक्त था। भोजन में वह पूरणपूड़ी ही खाता था। रोटी सब्जी, दाल, चावल, दूसरा कुछ उसे अच्छा नहीं लगता था। लोग उसका नाम

भूल गये, 'पूरणपूड़ा' कहकर बुलाने लगे। एक दिन एकनाथ जी महाराज ने गावबा को बुलाया की "बेटे ! आज मैं तेरे मंत्रदीक्षा देता हूँ। तू उस मंत्र का जप करना।"

गावबा ने कहाः "गुरुजी ! मैं तो एक जप करता हूँ।"

"तूने किसी और गुरु से दीक्षा ली है ?"

"मेरे को आप पूर्ण गुरु मिल गये हैं, मैं फिर और कहीं से दीक्षा क्यों लूँ !"

"मैंने तो तुझे दीक्षा दी नहीं !"

"पर मैं जप करता हूँ।"

"कौन सा जप करता है तू ?"

"मैं एक ही जप करता हूँ, 'नाथ केवल एक है, एकनाथ सत्य है। नाथ केवल...' मैं आपके नाम का ही जप करता रहता हूँ।"

एकनाथ जी ने देखा कि लोग भले इसे कुछ भी समझते हों, इसकी तो रग-रग में गुरुभक्ति समायी हुई है। एकनाथ महाराज का हृदय उसके प्रति और छलका और एकनाथ जी महाराज जो ग्रंथ लिख रहे थे 'भावार्थ रामायण', उसे एकनाथ जी के बाद उनके इसी सत्शिष्य गावबा ने ही पूरा किया।

'मैं केवल संतों का दास हूँ...'

संत एकनाथ महाराज कहते हैं कि "मैं केवल संतों का दास हूँ तथा किसी अन्य के आश्रित नहीं रहता हूँ। संत-समागम से सुख की राशि प्राप्त होती है। इसलिए मैंने संत-चरणों का आश्रय लिया है। पाँच इन्द्रियाँ महापातकी एवं विश्वासघाती हैं। इनके चंगुल से बचने के लिए संतसेवा उत्तम है।"

सदगुरु वचनों में विश्वास दिव्य जीवन का द्वार खोलने की कुंजी है।

क्या आपको पता है ?

फ्रांस के वैज्ञानिक डॉ. एंटोनी बोविस ने बायोमीटर (ऊर्जा मापक यंत्र) का उपयोग करके वस्तु, व्यक्ति, वनस्पति या स्थान की आभा की तीव्रता नापने की पद्धति खोज निकाली। इस यंत्र द्वारा यह नापा गया कि सात्त्विक जगह और मंत्र का व्यक्ति पर कितना प्रभाव पड़ता है।

वैज्ञानिकों ने पाया कि सामान्य, स्वस्थ मनुष्य का ऊर्जा-स्तर 6500 बोविस होता है। पवित्र मंदिर, आश्रम आदि के गर्भगृहों का ऊर्जा-स्तर 11000 बोविस तक होता है। ऐसे स्थानों में जाकर सत्संग, जप, कीर्तन, ध्यान आदि का लाभ लेकर अपना ऊर्जा-स्तर बढ़ाने की जो परम्परा अपने देश में है, उसकी अब आधुनिक विज्ञान भी सराहना कर रहा है क्योंकि व्यक्ति का ऊर्जा-स्तर जितना अधिक होता है वह उतना ही अधिक स्वास्थ्य और प्रसन्नता का धनी होता है।

ऊर्जा-अध्ययन करते हुए जब वैज्ञानिकों ने ॐकार के जप से उत्पन्न ऊर्जा को नापा तब तो उनके आश्चर्य का ठिकाना ही न रहा क्योंकि यह ऊर्जा 70000 बोविस पायी गयी। और यही कारण है कि ॐकार युक्त सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा लेकर जो विद्यार्थी प्रतिदिन प्राणायाम और जप करते हैं, वे पहले चाहे कमजोर एवं पिछड़े भी हों तो भी शीघ्र उन्नत हो जाते हैं।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

स्वभाषा का प्रयोग करें

हम अंग्रजों की गुलामी से तो मुक्त हुए पर अंग्रेजी भाषा के गुलाम हो गये।

"मैं तो जापानियों को धन्यवाद दूँगा। वे अमेरिका में जाते हैं तो वहाँ भी अपनी मातृभाषा में ही बातें करते हैं। .....और हम भारतवासी ! भारत में रहते हैं फिर भी अपनी हिन्दी, गुजराती आदि भाषाओं में अंग्रेजी के शब्द बोलने लगते हैं। आदत जो पड़ गयी है। आजादी मिले 55 वर्ष से भी अधिक समय हो गया, बाहरी गुलामी की जंजीर तो छूटी लेकिन भीतरी गुलामी, दिमागी गुलामी अभी तक नहीं गयी।" पूज्य बापू जी।

लार्ड मैकाले ने कहा थाः "मैं यहाँ कि शिक्षा-पद्धति में ऐसे कुछ संस्कार डाल जाता हूँ कि आने वाले वर्षों में भारतवासी अपनी ही संस्कृति से घृणा करेंगे.... मंदिर में जाना पसंद नहीं करेंगे.... माता-पिता को प्रणाम करने में तौहीन महसूस करेंगे.... वे शरीर से तो भारतीय होंगे लेकिन दिलो-दिमाग से हमारे ही गुलाम होंगे.....'

हमारी शिक्षा पद्धति में उसके द्वारा डाले गये संस्कारों का प्रभाव आज स्पष्ट रूप से परिलक्षित हो रहा है।

मार्गरेट नोबल आयरलैंड की एक महिला थी जो बाद में स्वामी विवेकानन्द की शिष्या बनी और भगिनी निवेदिता के नाम से प्रसिद्ध हुई।

एक बार मिदनापुर में स्वामी जी का प्रवचन चल रहा था। सब श्रोता मंत्रमुग्ध होकर प्रवचन सुन रहे थे। स्वामी जी की किसी पंक्ति पर कुछ युवकों ने हर्ष से 'हिप-हिप हुर्रे....' का उदघोष किया।

इस पर स्वामी जी ने प्रवचन बीच में ही रोककर उन्हें डाँटते हुए कहाः "चुप रहो ! लज्जा आनी चाहिए तुम्हें ! क्या तुम्हें अपनी भाषा का तनिक भी गर्व नहीं ? क्या तुम्हारे पिता अंग्रेज थे ? क्या तुम्हारी माँ गोरी चमड़ी की यूरोपियन महिला थी ? अंग्रेजों की नकल क्या तुम्हें शोभा देती है ?"

यह सुनकर युवक स्तब्ध रह गये। सबके सिर शर्म से झुक गये। फिर भगिनी निवेदिता ने कहाः "प्रवचन की कोई बात अच्छी लगे तो स्वभाषा में बोला करोः सच्चिदानंद परमात्मा की

जय.... भारत माता की जय..... सदगुरुदेव की जय....." युवकों ने तत्काल भगिनी निवेदिता के इस निर्देश का पालन किया।

भारत में प्राचीनकाल से ही प्रसन्नता के ऐसे अवसरों पर 'साधो-साधो' कहने की प्रथा थी जो पाश्चात्य संस्कृति के अंधानुकरण से आज लुप्त हो गयी है। हम अंग्रेजों की गुलामी से तो मुक्त हुए पर अंग्रेजी भाषा के गुलाम हो गये।

अतः स्वतंत्र भारत के परतंत्र नागरिकों से प्रार्थना है कि वे भगिनी निवेदिता के इन वचनों को याद रखें। स्वभाषा में अंग्रेजी मिलाकर अपनी भाषा का गला न घोटें। आप भी सतर्क रहें और दूसरों तक भी यह प्रार्थना पहुँचायें।

वीर और निडर होओ, मार्ग साफ होगा। साहसी बनो। किसी चीज से न डरो।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

महात्मा गाँधी की सूझबूझ

एक दिन गाँधी जी रेलगाड़ी से यात्रा कर रहे थे। बाहर का दृश्य बड़ा मनोरम था। वे दरवाजे के पास खड़े होकर भारत की प्राकृतिक सुषमा का अवलोकन कर रहे थे। उसी समय उऩके एक पैर की चप्पल रेलगाड़ी से नीचे गिर गयी। गाड़ी तीव्र गति से अपनी मंजिल की तरफ भाग रही थी। गाँधी जी ने बिना एक पल गँवाये दूसरे पैर की चप्पल भी नीचे फेंक दी। उनके साथी ने पूछाः "आपने दूसरे पैर की चप्पल क्यों फेंक दी ?"

गाँधीजी ने कहाः "वह मेरे किस काम की थी ? मैं तो उसे पहन नहीं सकता था और नीचे गिरी चप्पल को पाने वाला भी उसका उपयोग न कर पाता। अब दोनों पैर की चप्पल पाने वाला ठीक से उपयोग तो कर सकता है !" प्रश्नकर्ता इस परोपाकारिताभरी सूझबूझ से प्रभावित और प्रसन्न हुआ।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

चलती गाड़ी को रोक दिया

यदि योगी अपने प्राणों को अतिसूक्ष्म कर लें तो वे सूर्य, चंद्र, ग्रह एवं नक्षत्रों को गेंद की तरह अपनी जगह से खिसकाकर अपनी इच्छा के अनुसार चला सकते हैं।

पूज्य बापू जी की प्रेरणादायी वाणी

कच्छ (गुजरात) में आदिपुर के पास गोपालपुरी स्टेशन है। वहाँ किसी रेलवे अधिकारी के यहाँ गुरु महाराज स्वामी क्षी लीलाशाहजी बापू पधारे हुए थे। स्वामी जी के आदिपुर वापस लौटने के लिए कार लाने में भक्त को थोड़ी देर हुई। अत्यंत सादगी से रहने वाले स्वामीजी को पैदल

चलना ही अधिक पसंद था। स्वामी जी ने उस अधिकारी से कहाः "आदिपुर यहाँ से 3,4 मील दूर है ! चलो, हम चलते-चलते ही वहाँ पहुँच जायें।"

इतने में उन्होंने देखा कि गोपालपुरी स्टेशन से सीटी बजाकर कोई रेलगाड़ी चल पड़ी है। स्वामी जी ने पूछाः "वह गाड़ी कहाँ जायेगी ?"

"वह आदिपुर जायेगी, अपने आश्रम के पास ही।"

"तो फिर चलो, उसमें बैठ जायें।"

"परंतु साँईं ! उसे तो सिग्नल मिल गया है व उसने प्लेटफार्म भी छोड़ दिया है।"

"तो इसमें क्या हुआ ? हमको तो अभी दिख रही है न ? और तू तो रेलवे का अफसर है, उसे कह कि खड़ी रहे।"

"बाबा ! मैं यहाँ बोलूँ तो इंजन कहाँ सुनने वाला है ?"

"अरे ! तू बात काटता है ? मेरी बात तो मान ! उसे कहः रूक जा, रूक जा !"

अफसर ने दूर जाती गाड़ी को सम्बोधित करके कहाः "ऐ गाड़ी ! रुक जा... गाड़ी ! रुक जा.... साँईं कहते हैं- रुक जा...."

क्या पता क्या हुआ, गाड़ी रुक गयी। ड्राइवर ने लाख प्रयत्न किये कितुं गाड़ी नहीं चली। स्वामी जी और वह अफसर प्रथम श्रेणी के डिब्बे में जा बैठे। वह अफसर बेचारा स्वामी जी के आगे आदर एवं अहोभाव से झुक पड़ा और बोलाः "साँईं ! आपकी लीला न्यारी है।"

"अरे ! तू टिकट तो ले आ।"

"स्वामी जी ! टिकट की कोई जरूरत नहीं है।"

"तुझे कोई जरुरत नहीं है, तू तो रेलवे का अफसर है लेकिन मैं थोड़े ही हूँ ! जा, टिकट ले आ।"

"परंतु साँईं ! मैं टिकट लेने जाऊँ और गाड़ी चल पड़े तो ?"

"अरे ! तू फिर बात काटता है ? जा, टिकट लेकर आ।"

वह टिकट लेकर आया और पुनः बैठ गया तब स्वामी जी ने कहाः "अरे ! ऐसे कैसे बैठ गया ? तूने गाड़ी को रोका है तो अब ब्रेक खोल डाल। अब इसे चलने की आज्ञा दे। बेचारा ड्राइवर परेशान हो रहा होगा। देख, लोग भी सब नीचे उतर रहे हैं। ले यह कमंडल। इंजन पर छींटे मार और बोलः 'चल माई ! चल।' फिर यह चलेगी। गाड़ी के ड्राइवर को भी कहना कि गाड़ी बिगड़ी नहीं है।"

.....और हुआ भी ऐसा ही। अफसर के वैसा करते ही गाड़ी चलने लगी।

मैं जब साधना करता था, तब भी ऐसे चमत्कार होते ही रहते थे। यह कोई बड़ी बात नहीं है। सबसे बड़ी बात है ब्रह्मविद्या की प्राप्ति, आत्मसाक्षात्कार ! उसे सिद्ध कर लेने के बाद फिर यह सब मदारी के खेल जैसा लगता है, हालाँकि यह आध्यात्मिक, यौगिक सत्यंसंकल्प-बल है। यदि योगी अपने प्राणों को सूक्ष्मातिसूक्ष्म कर लें तो वे सूर्य, चंद्र, ग्रह एवं नक्षत्रों को गेंद की तरह

अपनी जगह से खिसकाकर अपनी इच्छा के अनुसार चला सकते हैं। योगी के स्मरण करने मात्र से देवता भी उनके आगे हाथ जोड़कर खड़े हो जायें, ऐसा उन पूर्ण योगियों का सामर्थ्य होता है।

जिसके पास गुरुकृपा रूपी धन है वह सम्राटों का सम्राट है।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

मौन से शक्तिसंचय

मौन से शक्ति की सुरक्षा, संकल्पबल में वृद्धि तथा मन के आवेगों पर नियंत्रण होता है। मानसिक तनाव दूर होते हैं। शारीरिक तथा मानसिक कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

'छांदोग्य उपनिषद्' के अनुसार वाणी तेजोमय है। वाणी का निर्माण अग्नि के स्थूल भाग, हड्डी के मध्य भाग तथा मज्जा के सूक्ष्म भाग से होता है। अतः वाणी बड़ी शक्तिशाली होती है। जो वाणी का संयम नहीं करता उसकी जिह्वा अनावश्यक बोलती रहती है और अनावश्यक शब्द प्रायः कलह एवं वैरभाव उत्पन्न करते हैं व प्राणशक्ति सोख लेते हैं।

स्वयं भगवान शिव भी अधिकांश समय एकांत में समाधिस्थ रहते हैं। भगवान श्रीकृष्ण 13 वर्षों तक घोर अंगिरस ऋषि के आश्रम में मौन का अवलम्बन लेकर एकांतवास में रहे। उसके बाद युद्ध के मैदान में उनके द्वारा अर्जुन को उपनिषदों के साररूप में जो कुछ कहा गया, उससे 'श्रीमद् भगवदगीता' का प्राकट्य हुआ।

रमण महर्षि 53 वर्षों तक अरूणाचलम् में रहे। इस बीच उन्होंने अनेक वर्ष एकांत में मौन रहकर व्यतीत किये। गांधी जी भी सप्ताह में एक दिन मौन रखते थे। पूज्य संत श्री आशारामजी बापू भी 7 वर्षों तक एकांत में रहे और अभी भी कभी-कभी एकांतवास में चले जाते हैं। पूज्य श्री 40-40 दिन मौन रहे। एकांत के दिनों में अभी भी वे दिन में कई घंटों मौन रहते हैं। बापूजी के सदगुरु ब्रह्मलीन स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज भी मौन रखते थे।

मौन व उपवास रोग तथा थकान को मिटा देते हैं। शारीरिक पीड़ा के समय मौन रखने से मन-मस्तिष्क व स्नायुओं को विश्रांति मिलती है। भोजन भी सदैव मौन होकर करना चाहिए।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

आप कहते हैं.....

पूज्य बापू जी सारे देश में भ्रमण करके संस्कार दे रहे हैं

'देश भर की परिक्रमा करते हुए जन-जन के मन में अच्छे संस्कार जगाना, यह एक ऐसा परम राष्ट्रीय कर्तव्य है, जिसने हमारे देश को आज तक जीवित रखा है और इसके बल पर हम उज्जवल भविष्य का सपना देख रहे हैं.... उस सपने को साकार करने की शक्ति-भक्ति एकत्र कर

रहे हैं। पूज्य बापू जी सारे देश में भ्रमण करके जागरण का शंखनाद कर रहे हैं, सर्वधर्म-समभाव की शिक्षा दे रहे हैं, संस्कार दे रहे हैं तथा अच्छे और बुरे में भेद करना सिखा रहे हैं।"

श्री अटल बिहारी वाजपेयी, तत्कालीन प्रधानमंत्री

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

गरीबों व पिछड़ों को ऊपर उठाने के कार्य सराहनीय हैं

"परम पूज्य बापूजी एवं उनके आश्रम द्वारा गरीबों और पिछड़े लोगों को ऊपर उठाने के कार्य चलाये जा रहे हैं, मुझे प्रसन्नता है। मानव-कल्याण के लिए, विशेषतः प्रेम व भाईचारे के संदेश के माध्यम से किये जा रहे विभिन्न आध्यात्मिक एवं मानवीय प्रयास समाज की उन्नति के लिए सराहनीय हैं।"

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, तत्कालीन राष्ट्रपति

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

बाल व महिला उत्थान के सेवाकार्य प्रशंसनीय हैं

"मुझे इस बात की खुशी है कि बापू जी के कितनी सारी जगहों पर बाल संस्कार केन्द्र व गुरुकुल तथा महिला उत्थान के लिए आश्रम व अभियान चलते हैं। बापू जी के वचनों के अनुसार अगर हम चलें, उनका अनुसरण करें तो भारत पुनः अपनी महानता को प्राप्त कर पूरे विश्व का कल्याण कर सकता है।"

श्रीमती कृष्णा तीरथ, महिला एवं बाल विकास मंत्री, भारत सरकार

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

भोजन का प्रभाव

"भोजन पूर्ण रूप से सात्त्विक होना चाहिए। राजसी एवं तामसी आहार शरीर एवं मन-बुद्धि को रुग्ण तथा कमजोर करता है। जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन।"

भगवत्पाद श्री लीलाशाहजी महाराज की अमृतवाणी

सुखी रहने के लिए स्वस्थ रहना आवश्यक है। शरीर स्वस्थ तो मन स्वस्थ। शरीर की तंदरुस्ती भोजन, व्यायाम आदि पर निर्भर करती है। भोजन कब एवं कैसे करें, इसका ध्यान रखना चाहिए। यदि भोजन करने का सही ढंग आ जाय तो भारत में कुल प्रयोग होने वाले खाद्यान्न का पाँचवाँ भाग बचाया जा सकता है। भोजन नियम से, मौन रहकर एवं शांतचित्त होकर करो। जो भी सादा भोजन मिले, उसे भगवान का प्रसाद समझकर खाओ। हम भोजन करने बैठते हैं तो भी बोलते रहते हैं। 'पद्म पुराण' में आता है कि 'जो बातें करते हुए भोजन करता है, वह मानो पाप खाता है।' कुछ लोग चलते-चलते अथवा खड़े-खड़े जल्दबाजी में भोजन करते हैं। नहीं ! शरीर से इतना काम लेते हो, उसे खाना देने के लिए आधा घंटा, एक घंटा दे

दिया तो क्या हुआ ? यदि बीमारियों से बचना है तो खूब चबा-चबाकर खाना खाओ। एक ग्रास को कम-से-कम 32 बार चबायें। एक बार में एक तोला (लगभग 11.5 ग्राम) से अधिक दूध मुँह में नहीं डालना चाहिए। यदि घूँट-घूँट करके पियेंगे तो एक पाव दूध भी ढाई पाव जितनी शक्ति देगा। चबा-चबाकर खाने से कब्ज दूर होती है, दाँत मजबूत होते हैं, भूख बढ़ती है तथा पेट की कई बीमारियाँ भी ठीक हो जाती हैं।

भोजन पूर्ण रूप से सात्त्विक होना चाहिए। राजसी एवं तामसी आहार शरीर एवं मन बुद्धि क रूग्ण तथा कमजोर करता है। भोजन करने का गुण शेर से ग्रहण करो। न खाने योग्य चीज को वह सात दिन तक भूखा होने पर भी नहीं खाता। मिर्च मसाले कम खाने चाहिए। मैं भोजन पर इसलिए जोर देता हूँ क्योंकि भोजन से ही शरीर चलता है। जब शरीर ही स्वस्थ नहीं रहेगा तो साधना कहाँ से होगी ! भोजन का मन पर भी प्रभाव पड़ता है। इसीलिए कहते हैं- "जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन।" अतः सात्त्विक एवं पौष्टिक आहार ही लेना चाहिए।

मांस, अंडे, शराब, बासी, जूठा, अपवित्र आदि तामसी भोजन करने से शरीर एवं मन-बुद्धि पर घातक प्रभाव पड़ता है, शरीर में बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। बुद्धि स्थूल एवं जड़ प्रकृति की हो जाती है। ऐसे लोगों का हृदय मानवीय संवेदनाओं से शून्य हो जाता है।

खूब भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। खाने का अधिकार उसी को है जिसे भूख लगी हो। कुछ नासमझ लोग स्वाद लेने के लिए बार-बार खाते रहते हैं। पहले का खाया हुआ पूरा पचा न पचा कि ऊपर से दुबारा ठूँस लिया। ऐसा नहीं करें। भोजन स्वाद लेने की वासना से नहीं अपितु भगवान का प्रसाद समझकर स्वस्थ रहने के लिए करना चाहिए।

बंगाल का सम्राट गोपीचंद संन्यास लेने के बाद जब अपनी माँ के पास भिक्षा लेने आया तो उसकी माँ ने कहाः "बेटा ! मोहनभोग ही खाना।" जब गोपीचंद ने पूछाः "माँ ! जंगलों में कंदमूल-फल एवं रूखे-सूखे पत्ते मिलेंगे, वहाँ मोहनभोग कहाँ से खाऊँगा ?" तब उसकी माँ ने अपने कहने का तात्पर्य यह बताया कि "जब खूब भूख लगने पर भोजन करेगा तो तेरे लिए कंदमूल-फल भी मोहनभोग से कम नहीं होंगे।"

चबा-चबाकर भोजन करें, सात्त्विक आहार लें, मधुर व्यवहार करें, सभी में भगवान का दर्शन करें, सत्पुरुषों के सान्निध्य में जाकर आत्मज्ञान को पाने की इच्छा करें तथा उनके उपदेशों का भलीभाँति मनन करें तो आप जीते जी मुक्ति का अनुभव कर सकते हैं।

अजीर्णे भोजनं दुःखम्। 'अजीर्ण में भोजन ग्रहण करना दुःख का कारण बनता है।'

"जो विद्यार्थी ब्रह्मचर्य के द्वारा भगवान के लोक को प्राप्त कर लेते हैं, फिर उनके लिए ही वह स्वर्ग है। वे किसी भी लोक में क्यों न हों, मुक्त हों।" छान्दोग्य उपनिषद

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

योगासन

परिचय

योगासन विभिन्न शारीरिक क्रियाओं और मुद्राओं के माध्यम से तन को स्वस्थ, मन को प्रसन्न एवं सुषुप्त शक्तियों को जागृत करने हेतु हमारे पूज्य ऋषि-मुनियों द्वारा खोजी गयी एक दिव्य प्रणाली है।

कुछ विशेष बातें

स्थानः आसनों का अभ्यास स्वच्छ, हवादार कमरे में करना चाहिए। बाहर खुले वातावरण में भी अभ्यास कर सकते हैं परंतु आसपास का वातावरण शुद्ध होना चाहिए।

समयः प्रातःकाल खाली पेट आसन करना अति उत्तम है। भोजन के छः घंटे बाद व दूध पीने के दो घंटे बाद भी आसन कर सकते हैं।

आवश्यक साधनः गर्म कम्बल, चटाई अथवा टाट आदि को बिछाकर ही आसन करें।

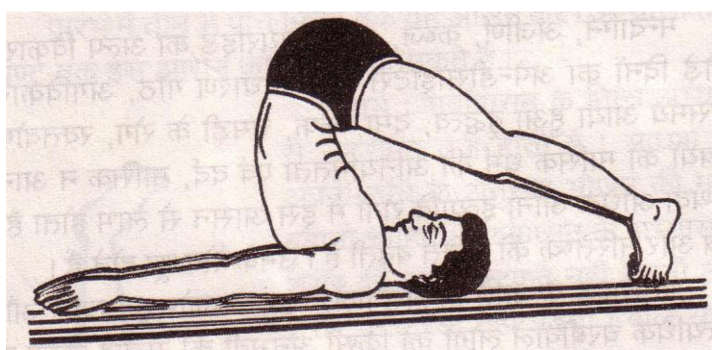
स्वच्छताः शौच और स्नान से निवृत्त होकर आसन करें तो अच्छा है।

ध्यान दें- श्वास मुँह से न लेकर नाक से ही लेना चाहिए। आसन करते समय शरीर के साथ जबरदस्ती न करें। धैर्यपूर्वक अभ्यास बढ़ाते जायें।

टिप्पणीः 8 वर्ष से कम उम्र वाले बच्चों को कोई भी आसन या प्राणायाम नहीं करना चाहिए। 5 से 8 वर्ष के बच्चे व्यायाम कर सकते हैं।

हलासनः

विधिः स्थिति क्रम। सीधे लेट जायें, श्वास लेकर भीतर रोकें। अब दोनों पैरों को एक साथ धीरे-धीरे ऊपर ले जायें। पैर बिल्कुल सीधे, तने हुए रखकर पीछे सिर की तरफ झुकायें व पंजे जमीन पर लगायें। ठोढ़ी छाती से लगी रहे। फिर सामान्य श्वास-प्रश्वास करें। श्वास लेकर रोकें व धीरे-धीरे मूल स्थिति में आ जायें।


(हलासन)

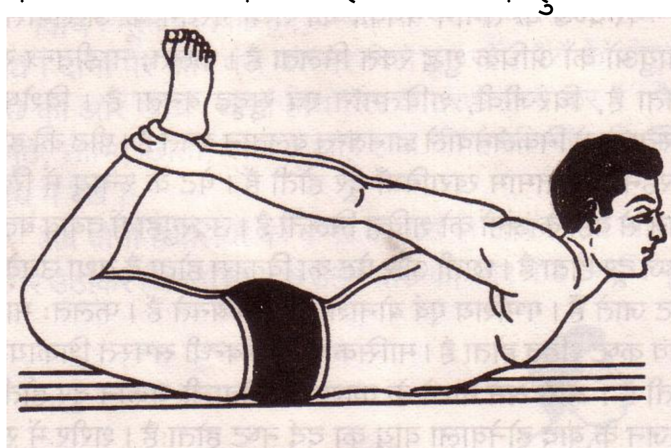
समयः एक से तीन मिनट।

लाभः युवावस्था जैसी स्फूर्ति बनाये रखने वाला व पेट की चर्बी कम करने वाला यह अदभुत आसन है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर बलवान व तेजस्वी बनता है और रक्त की शुद्धि होती है।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

धनुरासन

विधिः स्थिति क्रम। पेट के बल उलटे होकर लेट जायें। अब दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। दोनों हाथों से दोनों पैरों को टखनों से पकड़ें। अब श्वास छोड़ें और हाथ से पकड़े हुए पैरों को कसकर धीरे-धीरे खींचे। जितना हो सके उतना सिर को पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें। दृष्टि भी ऊपर एवं पीछे की ओर रहनी चाहिए। श्वास रोके हुए इस स्थिति में टिके रहें। अब हाथ खोलकर पैर तथा सिर को मूल अवस्था में ले जायें और श्वास ले लें। तीन-चार बार यह आसन करना चाहिए।



(धनुरासन)

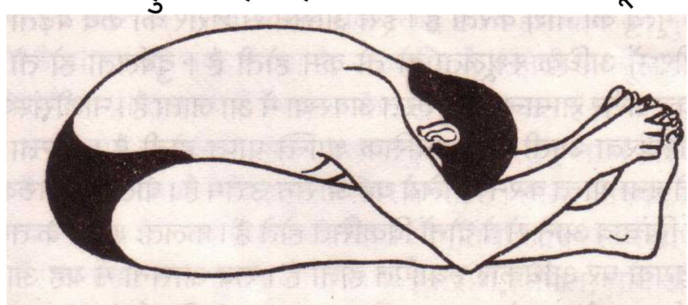
समयः प्रारम्भ में पाँच सैकेंड। धीरे-धीरे समय बढ़ाकर तीन मिनट या उससे भी अधिक समय इस आसन का अभ्यास करें।

लाभः धनुरासन के अभ्यास से पेट के रोग नष्ट होते हैं। कब्ज में लाभ होता है। भूख खुलती है। आवाज मधुर बनती है। मुखाकृति सुंदर बनती है। आँखों की रोशनी बढ़ती है। शरीर का सौंदर्य बढ़ता है। पाचनशक्ति बढ़ती है।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

पादपश्चिमोत्तानासन

विधिः स्थिति क्रम। बैठकर दोनों पैरों को सामने लम्बा फैला दें। श्वास भीतर भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर लम्बा करें। श्वास रोके हुए दाहिने हाथ की तर्जनी और अँगूठे से दाहिने पैर का अँगूठा और बायें हाथ की तर्जनी और अँगूठे से बायें पैर का अँगूठा पकड़ें। श्वास छोड़ते हुए नीचे झुकें और सिर को दोनों घुटनों के मध्य में रखें। ललाट घुटनों को स्पर्श करे और घुटने जमीन से लगे रहें। हाथ की दोनों कोहनियाँ घुटनों के पास जमीन से लगी रहें। सामान्य श्वास-प्रश्वास करते हुए इस स्थिति में यथाशक्ति पड़े रहें। धीरे-धीरे श्वास भीतर भरते हुए मूल स्थिति में आ जायें।



(पादपश्चिमोत्तानासन या उग्रासन)

समयः प्रारम्भ में आधा मिनट इस आसन को करते हुए धीरे-धीरे 15 मिनट तक बढ़ा सकते हैं।

ध्यान दें- आप अवश्य इस आसन का लाभ लेना। प्रारम्भ के चार पाँच दिन जरा कठिन लगेगा लेकिन थोड़े दिनों के नियमित अभ्यास के पश्चात आप सहजता से यह आसन कर सकेंगे। यह निश्चित ही स्वास्थ्य का साम्राज्य स्थापित कर देगा।

लाभः चिंता एवं उत्तेजना शांत करने के लिए यह आसन उत्तम है। इस आसन से उदर, छाती और मेरूदंड की कार्यक्षमता बढ़ती है। संधिस्थान मजबूत बनते हैं और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। पेट के कीड़े अनायास ही मर जाते हैं।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

सर्वांगासन

विधिः स्थिति क्रम। बिछे हुए आसन पर लेट जायें। श्वास लेकर भीतर रोकें व कमर से दोनों पैरों तक का भाग ऊपर उठायें। दोनों हाथों से कमर को आधार देते हुए पीठ का भाग भी ऊपर उठायें। अब सामान्य श्वास-प्रश्वास करें। हाथ की कोहनियाँ भूमि से लगी रहें व ठोढ़ी छाती के साथ चिपकी रहे। गर्दन और कंधे के बल पूरा शरीर ऊपर की ओर सीधा खड़ा कर दें। दृष्टि पैर के दोनों अँगूठों पर हो। गहरा श्वास लें, फिर श्वास बाहर निकाल दें। श्वास बाहर रोककर गुदा व नाभि के स्थान को अंदर सिकोड़ लें व **'ॐ अर्यमायै नमः।'** मंत्र का मानसिक जप करें। अब गुदा को पूर्व स्थिति में ले आयें। फिर से ऐसा करें, 3 से 5 बार ऐसा करने के बाद गहरा श्वास लें। श्वास भीतर भरते हुए ऐसा भाव करें कि 'मेरी ऊर्जाशक्ति ऊर्ध्वगामी होकर सहस्रार चक्र की ओर प्रवाहित हो रही है। मेरे जीवन में संयम बढ़ रहा है।' फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए उपर्युक्त विधि को दोहरायें। ऐसा 5 बार कर सकते हैं।



(सर्वांगासन)

समयः सामान्यतः एक से पाँच मिनट तक यह आसन करें। धीरे-धीरे 15 मिनट तक बढ़ा सकते हैं।

लाभः यह आसन मेधाशक्ति को बढ़ाने वाला व चिरयौवन की प्राप्ति कराने वाला है। विद्यार्थियों को तथा मानसिक, बौद्धिक कार्य करने वाले लोगों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। इससे नेत्रों और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है। इस आसन को करने से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है व स्वप्नदोष जैसे रोगों का नाश होता है। सर्वांगासन के नित्य अभ्यास से जठराग्नि तीव्र होती है, त्वचा लटकती नहीं तथा झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।

सावधानीः थायराइड के अति विकासवाले, उच्च रक्तचाप वाले, खूब कमजोर हृदयवाले और अत्यधिक चर्बी वाले लोग यह आसन न करें।

'आलस्यरहित, अकुटिल और घोर परिश्रमी जन सफल होते हैं। (ऋग्वेदः 4.4.12)

सत्य बोलने से बुद्धि विलक्षण लक्ष्णों से सम्पन्न होती है। आत्मशांति के आगे विश्व के किसी भी वैभव का मूल्य नहीं है।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

बुद्धिशक्ति-मेधाशक्तिवर्धक प्रयोग

बुद्धिशक्तिवर्धक प्रयोग



लाभः इसके नियमित अभ्यास से ज्ञानतंतु पुष्ट होते हैं। चोटी के स्थान के नीचे गाय के खुर के आकारवाला बुद्धिमंडल है, जिस पर इस प्रयोग का विशेष प्रभाव पड़ता है और बुद्धि व धारणाशक्ति का विकास होता है।

विधिः सीधे खड़े हो जायें। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें। सिर पीछे की तरफ ले जायें। दृष्टि आसमान की ओर हो। इस स्थिति में 25 बार गहरा श्वास लें और छोड़ें। मूल स्थिति में आ जायें।

मेधाशक्तिवर्धकप्रयोग

लाभः इसके नियमित अभ्यास से मेधाशक्ति बढ़ती है।



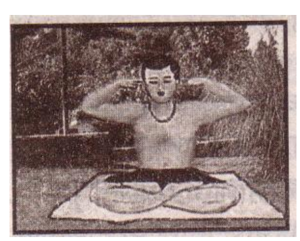
विधिः सीधे खड़े हो जायें। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें। आँखें बंद करके सिर को नीचे की तरफ इस तरह झुकायें कि ठोढ़ी कंठकूप से लगी रहे और कंठकूप पर हल्का सा दबाव पड़े। इस स्थिति में 25 बार गहरा श्वास लें और छोड़ें। मूल स्थिति में आ जायें।

विशेषः श्वास लेते समय 'ॐ' मंत्र का मानसिक जप करें व छोड़ते समय उसकी गिनती करें।

ध्यान दें- यह प्रयोग सुबह खाली पेट करें। दोनों प्रयोग प्रारम्भ में 15 बार करने हैं। फिर धीरे-धीरे संख्या 25 तक बढ़ा सकते हैं।

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

भ्रामरी प्राणायाम



विधिः स्थिति क्रम। पद्मासन में सीधे बैठ जायें। खूब गहरा श्वास लेकर दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के पासवाली) उँगली से अपने दोनों कानों के छिद्र बंद कर लें। कुछ समय श्वास रोके रखें। श्वास छोड़ते हुए होंठ बंद रखकर भौंरे (भ्रमर) की तरह 'ॐ' का दीर्घ गुंजन करें।

ध्यान दें- आँखें और होंठ बंद रहें। ऊपर व नीचे के दाँतों के बीच आधे से एक सेंटीमीटर का फासला रहे।

लाभः स्मृतिशक्ति (यादशक्ति) का विकास होता है, ज्ञानतंतुओं को पोषण मिलता है, मस्तिष्क की नाड़ियों का शोधन होता है।

विशेषः इसके नियमित अभ्यास द्वारा अनगिनत विद्यार्थियों ने अपनी यादशक्ति व बुद्धिशक्ति का विकास किया है। जो विद्यार्थी पहले 60 से 65 प्रतिशत अंक प्राप्त करते थे, अब वे 90 से 95 प्रतिशत अंक प्राप्त कर रहे हैं। यह प्राणायाम प्रतिदिन पाँच से दस बार करें।

भ्रूमध्य में गुरु का ध्यान आपको व आपकी निर्णयशक्ति को मजबूत बनायेगा।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

13 साल की उम्र में 24 पदक

मेरी छोटी बेटी शिवानी (उम्र 13 वर्ष) ने पूज्य बापू जी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली। उसके बाद उसकी प्रतिभा इतनी निखरी कि उसने केवल 10 वर्ष की उम्र में 'मार्शल आर्ट नेशनल कराटे चैम्पियनशिप' में सुवर्ण पदक प्राप्त किया। इसके बाद उसने राष्ट्रीय एवं कॉमनवैल्थ जैसी अँतर्राष्ट्रीय अनेक स्पर्धाओं में भाग लिया और कुल 17 स्वर्ण पदक, 4 रजत पदक, 3 कांस्य पदक हासिल किये हैं। 13 वर्ष की उम्र में 24 पदक जीतना, ये सारी सफलताएँ बापू जी के आशीर्वाद का ही फल हैं। ऐसे करोड़ों के उद्धारक प्यारे बापू जी को हमारे बारम्बार प्रणाम !

श्रीमती स्मिता कराले, धार (म.प्र.)

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

मुद्रा ज्ञान



लिंग मुद्राः लाभः शरीर में उष्णता बढ़ती है, खाँसी मिटती है और कफ का नाश होता है।

विधिः दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर भींचकर अंदर की ओर रहे हुए अँगूठे को ऊपर की ओर सीधा खड़ा रखें।



शून्य मुद्राः लाभः यह मुद्रा करने से कान का दर्द मिट जाता है। कान में से पस निकलता हो अथवा बहरापन हो तो यह मुद्रा 4 से 5 मिनट तक करनी चाहिए।

विधिः सबसे लम्बी उँगली (मध्यमा) को अंदर की ओर मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हलका सा दबायें। शेष तीन उँगलियाँ सीधी रहें।



सूर्य मुद्राः लाभः शरीर में एकत्रित अनावश्यक चर्बी और स्थूलता को दूर करने के लिए यह एक उत्तम मुद्रा है।

विधिः अनामिका अर्थात् सबसे छोटी उँगली के पासवाली उँगली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हलका-सा दबायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें।

पढ़ा हुआ याद रहे, इस हेतु

अध्ययन के समय पूर्व या उत्तर की ओर मुँह करके सीधे बैठें।

सारस्वत्य मंत्र का जप करके, फिर जीभ की नोक को तालू में लगाकर पढ़ें।

अध्ययन के बीच-बीच में व अंत में शांत हों और पढ़े हुए का मनन करें।

ॐ शांति.... राम-राम... या गुरुमंत्र का स्मरण करके शांत हों।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

विद्यार्थियों के लिए उपयोगी बातें

सबको अपने प्रेमभरे व्यवहार से संतुष्ट करें। किसी से वैर न बाँधें। दूसरों के कलह को भी अपने नम्रता एवं प्रेमभरे बर्ताव और समझाने की कुशलता से निवृत्त करने का यत्न करें।

पूज्य बापू जी की कल्याणमयी अमृतवाणी

किसी भी सत्कार्य को कभी असम्भव न मानें। उत्साही मनुष्य के लिए कठिन कार्य भी सुगम हो जाते हैं।

जीवन में से दुर्गुण-दोष हट जायें और सदगुण-सदाचार आयें, इसके लिए भगवान को सच्चे हृदय से प्रार्थना करें।

सुबह जल्दी उठें। सूर्य को अर्घ्य देकर नमस्कार करें। खाली पेट तुलसी के 5-7 पत्ते खाकर जल पियें। इससे स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ बुद्धि तेजस्वी होती है।

दिनचर्या बनाकर तत्परता से उसका पालन करें, इससे समय नष्ट होने से बचेगा। समय का सदुपयोग करें, दुरुपयोग नहीं।

अपने रहन-सहन, पहनावा, व्यक्तिगत जरूरतों आदि पर कम-से-कम खर्च करें। 'सादा-जीवन, उच्च विचार' उन्नत जीवन का एक साधन है।

दूसरे से यथासम्भव अपनी सेवा न करायें, अपना कार्य स्वयं करें।

गंदे, अश्लील शब्दों का उच्चारण न करें, किसी को गाली न दें। ऐसा करना असभ्यता की निशानी है व इससे अपना हृदय भी दूषित होता है।

स्वच्छता-प्रेमी व स्वावलम्बी बनें।

लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल।

सफलता तेरे कदम चूमेगी, आज नहीं तो कल।।

ॐ सजग... ॐॐ सतर्क.... ॐॐ स्नेह-सम्पन्न....

यादशक्ति बढ़ाने हेतु

प्रतिदिन 15 से 20 मि.ली. तुलसी-रस व एक चम्मच च्यवनप्राश का थोड़ा-सा घोल बना के सारस्वत्य मंत्र अथवा गुरुमंत्र जपकर पियें। 40 दिन में चमत्कारिक लाभ होगा। भोजन के बाद तिल का एक लड्डू चबा-चबाकर खायें।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

आश्रम स्थापना व लोक कल्याण

गुरुआज्ञा शिरोधार्य करके समाधि-सुख छोड़कर आप अशांति की भीषण आग से तप्त लोगों में शांति का संचार करने हेतु समाज के बीच आ गये। सन् 1972 में आप श्री साबरमती के पावन तट पर स्थित मोटेरा पधारे, जहाँ दिन में भी मारपीट, लूटपाट, डकैती व असामाजिक कार्य होते थे। वही मोटेरा गाँव आज लाखों करोड़ों श्रद्धालुओं का पावन तीर्थधाम, शांतिधाम बन चुका है। इस साबर-तट स्थित आश्रमरूपी विशाल वटवृक्ष की 400 से भी अधिक शाखाएँ आज भारत ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व में फैल चुकी हैं और इन आश्रमों में सभी वर्णों, जातियों और संप्रदायों के लोग देश-विदेश से आकर आत्मानंद में डुबकी लगाते हैं तथा हृदय में परमेश्वरीय शांति का प्रसाद पाकर अपने को धन्य-धन्य अनुभव करते हैं। अध्यात्म में सभी मार्गों का समन्वय करके पूज्यश्री अपने शिष्यों के सर्वांगीण विकास का मार्ग सुगम करते हैं। भक्तियोग, ज्ञानयोग, निष्काम कर्मयोग और कुण्डलिनी योग से साधक-शिष्यों का, जिज्ञासुओं का आध्यात्मिक मार्ग सरल कर देते हैं। निष्काम कर्मयोग हेतु आश्रम द्वारा स्थापित 1400 से भी अधिक सेवा समितियाँ आश्रम की सेवाओं को समाज के कोने-कोने तक पहुँचाने में जुटी रहती हैं।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ

योग सामर्थ्य के धनी

ब्रह्मनिष्ठ अपने आप में एक बहुत बड़ी ऊँचाई है। ब्रह्मनिष्ठा के साथ यदि योग-सामर्थ्य भी हो तो दुग्ध-शर्करा योग की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। ऐसा ही सुमेल देखने को मिलता है पूज्य बापू जी के जीवन में। एक ओर जहाँ आपकी ब्रह्मनिष्ठा साधकों को सान्निध्यमात्र से परम आनंद, पवित्र शांति में सराबोर कर देती है, वहीं दूसरी ओर आपकी करूणा-कृपा से मृत गाय को जीवनदान मिलना, अकालग्रस्त स्थानों में वर्षा होना, वर्षों से निःसंतान रहे दम्पत्तियों को संतान होना, रोगियों के असाध्य रोग सहज में दूर होना, निर्धनों को धन प्राप्त होना, अविद्वानों को विद्वता प्राप्त होना, घोर नास्तिकों के जीवन में आस्तिकता का संचार होना - इस प्रकार की अनेकानेक घटनाएँ आपके योग-सामर्थ्य सम्पन्न होने का प्रमाण हैं।

'सभी का मंगल' का उदघोष करने वाले पूज्य बापू जी को हिन्दू मुस्लिम, सिख, ईसाई, पारसी व अन्य धर्मावलम्बी भी अपने हृदय-स्थल में बसाये हुए हैं व अपने को पूज्यश्री के शिष्य कहलाने में गर्व महसूस करते हैं। भारत की राष्ट्रीय एकता अखण्डता व शांति के प्रबल समर्थक पूज्य बापूजी ने राष्ट्र के कल्याणार्थ अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया है।

अनुक्रम

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ



ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ